

दूध-चिकित्सा

लेखक
कविराज महेन्द्रनाथ पाण्डेय, आयुर्वेद विंशारद

१३४४ - १९४४

प्रकाशक
महेन्द्र रसायनशाला
कटरा, इलाहाबाद

प्रकाशक
महेन्द्र रसायनशाला
कलकत्ता, ब्रजवासाद

प्रथम संस्करण, १९४४

मूल्य ४) •

सुप्रसन्न
मिश्र प्रसन्न
ब्रजवासाद

दो शब्द

दूध ससार का अमृत है। ससार का कोई भी पदार्थ इसकी बराबरी नहीं कर सकता। अब यह बात वैज्ञानिक आधार पर भी प्रमाणित हो चुकी है। अति प्राचीन काल से लोग दूध की उपयोगिता से परिचित हैं और लाभ उठा रहे हैं। चरक ने लिखा है कि उपवास, मार्ग से थके हुए, बहुत भाषण किये हुए, स्त्री भोग के अनन्तर, वायु, धूप तथा अन्य कामों से थके हुए मनुष्य को दूध पीना अमृत के समान गुणकारी है।

उपवासाभवभार स्त्री माहतातपकर्मभि ।

वज्रान्तानामनुपानार्थं पयः पथ्ययथामृतम् ॥

समय के प्रभाव के कारण अब दूध की ओर से लोग उदासीन हैं। इसका फल यह हो रहा है कि रोग, कमजोरी, आँख की बीमारियाँ, नित्य घेरे रहते हैं।

अमेरिका के कुछ डॉक्टरों की राय है कि जिन लोगों को दूध नहीं मिलता उनकी स्वस्थता उत्पन्न करने की शक्ति नष्ट हो जाती है। आयुर्वेद ने भी दूध को वाजीकरण माना है। कुछ लोग ऐसे हैं जो दूध और मांस तथा अंडे का सेवन इसीलिए अधिक करते हैं जिसमें वे अधिक विषय भोग कर सकें। दूध इस दृष्टि की पूर्ति खूब करता है। साथ ही यह दृष्ट पुष्ट और वज्रधान भी बनाता है। दूध सेवन करते हुए भी यदि

प्रकाशक
महोदय रसायनशास्त्र
कटरा, इलाहाबाद

प्रथम संस्करण, १९४४

मूल्य ४)

मुद्रक
मिशन प्रेस
इलाहाबाद

दो शब्द

दूध ससार का अमृत है। ससार का कोई भी पदार्थ इसकी बराबरी नहीं कर सकता। अब यह बात वैज्ञानिक आधार पर भी प्रमाणित हो चुकी है। अति प्राचीन काल से लोग दूध की उपयोगिता से परिचित हैं और लाभ उठा रहे हैं। चरक ने लिखा है कि उपवास, मार्ग से थके हुए, बहुत भाषण किये हुए, स्त्री भोग के अनन्तर, वायु, धूप तथा अन्य कामों से थके हुए मनुष्य को दूध पीना अमृत के समान गुणकारी है।

उपवासाध्वमार स्त्री माहतातपकर्मभि ।

वज्रान्तानामनुपानार्थं पयः पथ्ययथामृतम् ॥

समय के प्रभाव के कारण अब दूध की ओर से लोग उदासीन हैं। इसका फल यह हो रहा है कि रोग, कमजोरी, ऑखों की बीमारियाँ, नित्य घेरे रहते हैं।

अमेरिका के कुछ डाक्टरों की राय है कि जिन लोगों को दूध नहीं मिलता उनकी सन्तान उत्पन्न करने की शक्ति नष्ट हो जाती है। आयुर्वेद ने भी दूध को वाजीकरण माना है। कुछ लोग ऐसे हैं जो दूध और मांस तथा अंडे का सेवन हसीक्षिप्त अधिक करते हैं जिसमें वे अधिक विषय भोग कर सकें। दूध इस इच्छा की पूर्ति खूब करता है। साथ ही यह हृष्ट पुष्ट और बलवान भी बनाता है। दूध सेवन करते हुए भी यदि

मैथुन से बचा जाय तो शरीर में विचित्र कोमलता आती है, कान्ति बढ़ती है, स्मृति और मेधा शक्ति जागृत होती है ।

निर्दोषों में बल देने वाला, बालकों को जीवित देने वाला, भवानों की जवानी कायम रखने वाला, बूढ़ों का बुढ़ापा दूर करने वाला, रोगियों को रोग हरण करने वाला, तन्दुरुस्त लोगों को मजबूत और पैदा बनाने वाला, कामियों की इच्छा पूरी करने वाला, दुध से बढ़कर ससार में दूसरी चीज नहीं है ।

दूध या मक्खन न मिलने के कारण विटामिन की कमी से आँख का एक सक्तामक रोग जिसे कराटो मेलेशिया या जेरफथल्मिया (Xerophthalmia) कहते हैं बच्चों में और सन्तानों में भी बहुत होता है । यह बात डेनमार्क के एक उदाहरण से सिद्ध हुई । १९१६ में डेनमार्क से सारा मक्खन और दूध बाहर भेज दिया जाता था वहाँ के निवासियों के लिए विलकुल ही नहीं अच्छा था । लोगों की आँखों के रोग बढ़ गये । फिर दूध और मक्खन का बाहर भेजा जाना रोका गया और यह रोग करीब करीब एकदम गायब हो गया । १९२० में वहाँ दूध मक्खन की कमी फिर हो गई थी और यह रोग फिर उत्पन्न हो गया ।

हमारे भारतवर्ष में लोग दूध की कमी से ग्रहण कमजोर हो गये हैं । स्वास्थ्य और आँखें दोनों खराब हो चकी हैं । यदि हिन्दुस्तान के निवासियों को ससार में जीना है, अपने पूर्वजों का गौरव स्थापित करना है कुछ परमार्थ करना है तो दूध की बढावा बढ़ानी पड़ेगी । ऐसा प्रबन्ध

करना पड़ेगा जिससे प्रत्येक व्यक्ति को कम से कम आध सेब दूध रोज मिले वरना यह जाति जीवित नहीं रह सकती ।

दूध से पूरा लाभ उठाने के लिए शुद्ध दूध मिलना चाहिए । शुद्ध दूध के लिए डेरियो और गोशालाओं पर निर्भर करना अच्छा नहीं जैसा कि पाठकश्रम पुस्तक में आगे पढ़ेंगे । दूध पाने के लिए प्रत्येक घर में अच्छी दुधारु गाय पाली जानी चाहिए । अपने हाथ से उसकी सेवा करनी चाहिए । प्राचीनकाल में विलीप जैसे प्रतापी राजा गोसेवा में दत्तचित्त रहते थे । साधारण गृहस्थ तो इससे अपने को अलग रख कर सुखी और स्वस्थ हो ही नहीं सकता ।

दूध जैसे उपयोगी पदार्थ पर एक सुन्दर पुस्तक की आवश्यकता समझ कर हमने यह प्रयत्न किया है, आशा है पाठक इससे समुचित लाभ उठावेंगे और जिस प्रकार हमारी अन्य पुस्तकों का समादर और प्रचार हुआ है उसी प्रकार इसका भी होगा । हमारी जानकारी में यह पुस्तक हिन्दी में अपने विषय की अकेली पुस्तक है । इस पुस्तक में दी हुई बातों का अच्छी तरह अनुभव कर लिया गया है यही इस पुस्तक की विशेषता है ।

महेन्द्र रसायनशाला,
कठरा, इलाहाबाद
१९४४

महेन्द्रनाथ पाण्डेय

कृतज्ञता प्रकाश

इस पुस्तक के लिखने में हमें नीचे लिखी पुस्तकों से सहायता मिली है। हम इनके लेखकों और प्रकाशकों के कृतज्ञ हैं।

संस्कृत

चरक, सुश्रुत, योगरत्नाकर, भैषज्यरत्नावली, तोतिस्वरार्ण फस्थण सहिता, भाव प्रकाश, अभिनवनिघट्ट, आयुर्वेद समग्र।

अंग्रेज़ी

Health Encyclopedia—Burner Macfedden.

Food—macarrison

Mucusless Diet

Everybody's Guide to Nature Cure—Harry Benjamin

Your Diet in Health and Disease—
Harry Benjamin

Home and Village Doctor—Dr S C
Dass Gupta

Milk Dr N N. Gadbole

महेन्द्रनाथ पाण्डेय

दूध-चिकित्सा

विषय-सूची

१	विषय प्रवेश	१
२	दूध का स्वरूप	१६
३	कुछ ज्ञातव्य बातें	२१
४	धारोण्य दूध स्टराइजेशन २७, पास्च्युराइजेशन ३६, वायोराइजिंग ४०, ठंडक द्वारा दूध शुद्धि ४१	३१
५	दूध के भेद और उनका गुण धारोण्य ४७, गाय के दूध का गुण ५२, भैंस के दूध का गुण ५६, बकरी के दूध का गुण ५६, भेंड़ के दूध का गुण ५७, जैटनी के दूध का गुण ५८, हथिनी के दूध का गुण ५८, घोड़ी के दूध का गुण ५८, गवही के दूध का गुण ५९, स्त्री के दूध का गुण ५९	४४
६	दूध का विश्लेषण प्रोटीन ६२, चीनी ६२, चिकनाई ६८, विटामिन ७१, अम्लज लवण ७२, कैल्शियम ७४, फास फोरस ७५, सोडा ७६, गाय का दूध ७७, भैंस का दूध ७८, बकरी का दूध ७८, स्त्री का दूध ७८, गवही ७९, मठा ७९, स्किम्ड मिल्क ८०, स्किम्ड मिल्क चूर्ण ८०, पनीर ८१, खोवा समूचे भैंस के दूध का ८१, खोवा मलाई गिलाखे हुए भैंस के दूध का ८१	६१
७	दूध का संयोजन	८६
८	विविध अवस्थाओं के भोजनों में दूध का स्थान	८६

६ दूध की बनी चीजें और उनका स्वास्थ्य पर प्रभाव ४६
 मलाई १०३, खोया १०४, खीर १०४, मक्खनिया दूध
 १०५, दूध का पानी १०८, छाना १११, फटा दूध १११,
 चीरशाक १११, दूध साबुदाना ११२, दही ११५, दही
 लमाने का सरल तरीका ११७, गाय का दही १२०, भैंस
 का दही १२१, बकरी का दही १२१, मन्दक और तरुण
 दही १२२, दही की मलाई १२३, दही का तोष १२३,
 मठा १२५, दही का रायता १२६, दही के सम्बन्ध में पुराने
 पैथे डाक्टरों की राय १२७, मक्खन १२८, बकरी का
 मक्खन १३० घी १३०, पुराना घी १३२, पनीर १३३,
 दूध की चीनी १३४, आइसक्रोम १३५, क्रीमल १३७,
 गाढ़ा किया दूध १३८, मलाई उतारा दूध (स्किम-
 मिल्क) १३८, मास्टेड मिल्क १४०

१० दूध का कल्प १४६
 आत्मविश्वास १४६, किन रोगों में दूध का प्रयोग किया
 जाय १४०, दूध कैसे पीना चाहिये १४३, दूध कल्प का
 अन्य विनियोग १४६, दूध कल्प कितने दिन किया जाय
 १४६, आयुर्वेद में दूध कल्प १४०, कल्प में किस प्रकार
 का दूध लें १४२, दूध कल्प में विश्राम १४३, गरम जल
 से स्नान १४५, दूध चिकित्सा में उपाय १४६, प्रकृति के
 अनुसार दूध का प्रभाव १४८, दूध कल्प की समाप्ति
 १४६

११ उपवास और दूध

१७१

दूध-चिकित्सा

अध्याय १

विषय-प्रवेश

भोजन सम्बन्धी पदार्थोंमें दूधका खास स्थान है। यह बात आजसे नहीं, बहुत प्राचीन कालसे लोगोंको मालूम है। आर्य लोग प्राचीन कालमें गायें पालते थे और उनसे दूध निकालते थे। प्राचीन कालके ऋषियोंने अन्य विषयोंका अनुराधान जिस प्रकार किया उसी लगनसे उन्होंने भोजन विषयक भी खोज की। दूध और फलोंके महत्त्वको उन्होंने खूब समझा और अनेक लोगोंने इनके प्रयोग किये।

आध्यात्मिक उन्नतिके लिए उन्होंने दूध और फलोंका प्रयोग अनिवार्य पाया। अनेक ऋषि मुनि जन्म भर फलाहार और पगहार करते थे और अपना मन और शरीर स्वस्थ रखते हुए अपने लक्ष्यकी ओर अग्रसर होते थे। वेद, पुराण और आयुर्वेद दूधकी महिमासे भरे पड़े हैं।

कृष्णके जमानेमें लोग गायोंको ही धन समझते थे। जिसके पास जितनी अधिक गायें होती थीं वह उतना ही धनी समझा जाता था। प्राचीन कालमें जो विदेशी भारतवर्षमें परिभ्रमण के लिए जाते थे उन्होंने अपनी यात्राओंके विवरणमें जहाँ और बातोंका जिक्र किया है वहाँ यही भी लिखा है कि उस समय हिन्दुस्तानमें गायोंकी बहुतायत और दूध दही घीकी इफ़रात थी।

यहाँके लोग बड़े ही अतिथि सेवी थे और कोई यात्री यदि पीने के लिए पानी माँगता तो उसे दूध देते थे । दूध इन्हींकी इतनी इफ़रात होनेके कारण गरीब लोग भी इन्हें आसानीसे पा सकते थे । दूध धीके पर्याप्त इस्तेमालका नतीजा यह था कि लोग हठ्ठे कट्टे, वलमान, मनसूरी और दीर्घजीवी होते थे । शत्रुओपर विजय पाते थे, रोग उनके पास तक नहीं फटकता था । उनमें सैनिक बल था और वे स्वतंत्र थे ।

कालचक्रके कारण उसी भारतवर्षका जिसका इतना मान था, नास था, जिसकी सस्कृति ही सारे ससारके लिए नमूनेकी चीज थी अवनतिकी ओर अग्रसर हुआ । वहाँ अग्निगाका राज्य फैला, लोग अपने आपको ही खो बैठे, वे स्वयं गुलाम बन बैठे । वहाँकी विद्या और सस्कृति लोप-प्राप्त होगई । गरीबी इस दरजे को बढ़ी कि दूध धीको कौन कहे जीवित रहनेके लिए अन्न मिलना मुश्किल होगया । इसका असर यह हुआ कि हम कमजोर होगये, हममें कोई उत्साह न रह गया, आपसमें बेर भाव बढ़ा, रोग बड़े और हमारे यहाँ इस समय जितनी अधिक बीमारियाँ फैल रही हैं शायद ससार में कहीं भी उतनी अधिक नहीं हैं । दूध-धीमें कितनी बेइमानी, कितनी मिलापट होती है इसकी मत पूछिए । चन्द इनी-गिनी डेरियाँ या गोशालाँ खुली हुई हैं जो लोगोंके पास दूध-धी पहुँचाती हैं । आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि उनके यहाँ इतनी गायें नही होती कि वे अपने ग्राहकोंको सामान पहुँचा सकें । ये सब डेरियाँ पास-पड़ोसके गाँवों से दूध मँगाकर बेचती हैं और इस काममें उनका अपना व्यापारिक दृष्टिकोण होता है । और अपने व्यापारिक पहलुओ को सिद्ध करनेके लिए वे तरह-तरहके वैज्ञानिक साधनोंका प्रयोग करती

हैं। इन गोशालाओं या डेरियोंके लिए सुबहका दूध शामको और शामका दूध सुबह पहुँचाना मामूली बात है। इनके मालिक अग्ने ऐसा करनेके लिए यह उहाना बताते हैं कि वे दूधको कीटाणु रहित करके भेजते हैं।

विज्ञानकी बड़ी विचित्रता यह है कि दूधको कीटाणु रहित करनेके लिए शाम तक रखा जाता है। यदि सुबहका दूध सुबह ही खर्च कर दिया जाय तो कीटाणु रहित करनेकी उतनी आवश्यकता नहीं रह जाती।

इस युगमें भी महात्मा गौंधीने भोजनमग्वन्धी अनेक प्रयोग किये हैं। उन्होंने अपने लिए बकरीका दूध और फल ही सर्वात्म्य पाया। वे दूधको छोड़ देना चाहते थे परन्तु उनको कोई चीज ऐसी न मिल सकी जिसको वे दूधके बदले ले सकें।

वस्तुतः दूध ऐसी ही चीज है कि उसके बदलेकी कोई चीज ससारमें नहीं है। इस दूध और फलके भोजनका गौंधीजीपर असर यह पड़ा कि ७५ वर्षकी वृद्धवस्थामें भी उनका मन बिलकुल स्वस्थ है और इस अवस्थामें भी बहुतसे नवयुवकोंसे अधिक कार्य क्षमता उनमें है। यह हम मानते हैं कि उनका आत्मबल उनकी मानसिक स्थितिको ठीक रखता है। लेकिन हम यह स्वीकार नहीं कर सकते कि उनके सात्विक भोजनका प्रभाव उनकी आत्माके विकास और मनपर नहीं पड़ा है।

प्राचीन ऋषियोंने सात्विक भोजनकी बड़ी तारीफ की है। उसे स्वास्थ्यप्रद बताया है और आत्माके विकासके लिए बहुत ही आवश्यक बताया है। गीता में लिखा है—

आयुः कृत्स्न बलारोध्य सुखं प्रीतिं निवर्धना ।

रस्यः स्निग्धाः स्थिरा हृद्वा आहारः सात्विक प्रियाः ।

इसका भावार्थ यह है कि आयु वर्द्धि, मल, आरोग्य, सुख, और प्रीति से बड़ा पोषण, रस युक्त अर्थात् मधुर रस वाले, स्निग्ध चिकने स्विट (जिस मोचनता मगर अधिक काल तक शरीर में रहता है उसे स्विट कहते हैं) रसभाव से ही हृन्मयका प्रिय लगने वाले आहार साधित प्रस्तावों पिय जाते हैं। इसका अर्थ यह है कि सात्विक भोजन में ये गुण होते हैं। दूध में ये सब गुण मौजूद हैं। प्राचीन ज्ञान के वैज्ञानिक चरक और सुश्रुत दोनों ने इसी पराधी माना है।

दुग्ध अण्डा आने वाले लोग अण्डेपर अण्डे में सात्विक गुण युक्त मानते हैं और गीता के उक्त श्लोक का अर्थ अण्डे पर पड़ते हैं। अण्डे का गुण सात्विक मलेही है परन्तु ये बात उसमें नहीं है और आरोग्य के लिये नहीं है। मधुगता की वान तो दूध और अण्डा अलग अलग चरक के फोर्स भी अनुभव कर सकते हैं। अण्डा आने वाले उसे आरोग्यवर्धक मानते हैं हमने उसे आरोग्यवर्धक नहीं माना है यही विरोध है। इसका कारण है। अण्डा रक्त में अम्लता बढ़ाता है। रक्त में अम्लता (Acidity) बढ़ने से रोग होता है रक्त में २० प्रतिशत अम्ल और ८० प्रतिशत क्षार होता है। हमारा भोजन गमना होना चाहिए जो इस अनुपात में पायस रखे। जब इस अनुपात में फरक पड़ता है तभी रोग होता है। नाजा धारोण्य दूध अव्यक्त दर्ज का स्वास्थ्यवर्धक है। यह क्षारकी मात्रा को बढ़ाता है। दूध और अण्डे में यह बढ़ाकर है जिसे भूलना न चाहिए।

विज्ञान की कसौटी पर कमने पर भी अण्डा दूध के मुकाबले नहीं उतरता। दूध और अण्डा दोनों की प्रोटीन (सारा उताने वाला तत्व) १०० काटिबी मानी जाती है। इसी आधार पर अण्डे

और दूध की तुलना की जाती है । परन्तु अण्डे की प्रोटीन मात्रा की प्रोटीन है यदि जरूरत से अधिक खा ली जाय तो पचने के बाद बची हुई प्रोटीन सड़ती है, भवाद या पीप पैदा करती है । सड़ कर प्रिप पैदा करती है, उसी प्रिप के प्रभाव से रक्त में अम्लता अधिक हो जाती है । दूध की प्रोटीन यदि अधिक खा ली जाय तो वह सड़ती नहीं बल्कि दुग्धाम्ल या लैक्टिक एसिड में बदल जाती है । दुग्धाम्ल स्वास्थ्य को बढ़ाने वाला है पाचनशक्ति को सुधाग्नेवाना और प्रारोग्य वर्द्धक है ।^१

प्राचीन काल में भी अण्डे के सम्बन्ध में काफी खोज हुई थी । चर्क में अण्डे का भी गुण बताया गया है और इतना ही लिखा गया है कि वह वीर्य-वर्द्धक है । वीर्य वर्द्धक होने के कारण प्रियत्री लोग खूब खाते हैं और उन्हीं के भाई बन्धु उग की तारीफ करते हैं । यहाँ हम यह नहीं कहना चाहते हैं कि अण्डा खाने वाले अण्डा न खाये बल्कि हम यह कहना चाहते हैं कि अण्डे से दूध

^१ For they not only say that excess of protein is bad but have proved also that meat protein produces such flora (bacteria), in the intestines as creates poisons. Vegetable products do not produce the poison and milk on the contrary with its protein content produces non putrefying bacteria. Fish and egg proteins belong to the same category as meat proteins, being of the nature of muscle meat substance—Home and Village Doctor, pages 226 27

इसका भावार्थ यह है कि आयु वृद्धि, बल, आरोग्य, सुख, और प्रीतिको बढ़ानेवाले, रस युक्त अर्थात् मधुर रस वाले, स्निग्ध चिकने स्थिर (जिस भोजनका सार अधिक काल तक शरीरमें रहता है उसे स्थिर कहते हैं) स्वभावसे ही हृन्मयको प्रिय लगाने वाले आहार सात्विक पुष्पोको गिय होते हैं। इसका अर्थ यह है कि सात्विक भोजनमें वे ही गुण होते हैं। दूधमें ये सब गुण मौजूद हैं। प्राचीन कालके वैज्ञानिक चरक और सुश्रुत दोनोंने दूधको ऐसाही माना है।

कुछ अण्डा खानेवाले लोग गुराग्रहवश अण्डेको सात्विक गुण युक्त मानते हैं और गीताके उक्त श्लोकका अर्थ अण्डेपर घटाते हैं। अण्डेके सब गुण सात्विक भलेही हो परन्तु वे बात उसमें नहीं है और आरोग्यवर्धक नहीं है। मधुरताकी वान तो दूध और अण्डा अलग अलग चरकर कोई भी अनुभव कर सकता है। अण्डा खानेवाले उसे आरोग्यवर्धक मानते हैं हमने उसे आरोग्यवर्धक नहीं माना है यही विरोध है। इसका कारण है। अण्डा रक्तमें अम्लता बढ़ाता है। रक्तमें अम्लता (Acidity) बढ़नेसे रोग होता है रक्तमें २० प्रतिशत अम्ल और ८० प्रतिशत क्षार होता है। हमारा भोजन ऐसा होना चाहिए जो इस अनुपात को कायम रखे। जब इस अनुपातमें फरक पड़ता है तभी रोग होता है। ताजा धारोष्ण दूध अव्यक्त दर्जेका स्वास्थ्यवर्धक है। यह क्षारकी मात्राको बढ़ाता है। दूध और अण्डेमें यह उड़ा फरक है जिसे भूलना न चाहिए।

विज्ञानकी कसौटी पर कसनेपर भी अण्डा दूधके मुकाबले नहीं उतरता। दूध और अण्डा दोनोंकी प्रोटीन (भारा बनानेवाला तत्व) उतम कोटिकी मानी जाती है। इसी आधारपर अण्डे

और दूध की तुलना की जाती है । परन्तु अण्डे की प्रोटीन मात्रा की प्रोटीन है यदि जरूरतसे अधिक खा ली जाय तो पचने के बाद बची हुई प्रोटीन सड़ती है, भवान् या पीप पैदा करती है । सड़ कर म्रिप पन्ना करती है, उषी म्रिप के प्रभावसे रक्त में अम्लता अधिक हो जाती है । दूध की प्रोटीन यदि अधिक खा ली जाय तो वह सड़ती नहीं बल्कि दुग्धाम्ल या लैक्टिक एसिड में बदल जाती है । दुग्धाम्ल रक्त को बढ़ाने वाला है पाचनशक्ति को सुधारने वाला और आरोग्य वर्द्धक है ।^१

प्राचीन काल में भी अण्डे के सम्बन्ध में काफी खोज हुई थी । चरक में अण्डे का भी गुण बताया गया है और इतना ही लिखा गया है कि वह वीर्य वर्द्धक है । वीर्य वर्द्धक होने के कारण म्रिपयो लोग खूब गाते हैं और उन्हीं के भाई बन्द उगकी तारीफ करते हैं । यहाँ हम यह नहीं कहना चाहते हैं कि अण्डा खाने वाले अण्डा न खाये बल्कि हम यह कहना चाहते हैं कि अण्डे से दूध

^१For they not only say that excess of protein is bad but have proved also that meat protein produces such flora (bacteria), in the intestines as creates poisons. Vegetable products do not produce the poison and milk on the contrary with its protein content produces non pathogenic bacteria. Fish and egg proteins belong to the same category as meat proteins, being of the nature of muscle meat substance—Home and Village Doctor, pages 226-27

अच्छा है। सात्विकगुण युक्त है, आरोग्यवर्द्धक है, एक रुपयेके अण्डे खरीदे जायें और एक रुपयेका ही दूध खरीदा जाय तो जितनी शक्ति अण्डेसे मिलेगी उससे अधिक शक्ति दूधसे मिलेगी।

मांस और अण्डेकी प्रोटीन एक तरहकी है। कुछ समय पहले लोग मांसको बहुत उत्तम समझते थे। परन्तु वैज्ञानिक अगुमथान द्वारा अब यह निश्चित होगया है कि मांस उत्तम पदार्थ नहीं है। मैक कालम और साइमण्डने अपनी पुस्तकमें इस विषयकी काफी और मनोरञ्जक बर्चा की है। इन वैज्ञानिक रोजोके आधारपर यह साबित हो गया है कि दूध उत्तम पदार्थ है और उसके मुकाबिलेमें सरारका कोई अन्य पदार्थ नहीं है।

जो दूध हम पीते हैं वह हमारे पेटमें जाकर पेटके थड़े रस-के सयोगके कारण फट जाता है। उसके थक्के या फुटक बन जाते हैं। फिर यह आँतोंमें मया जाता है और तब उसके सब पदार्थ, प्रोटीन, वसा, विटागिन और खनिज लवण आदि अलग होकर शरीरमें मिल जाते हैं। दूधका थक्का या फुटक जितना बड़ा होगा हमारे पेटको उसे पचानेमें उतना ही अधिक परिश्रम करना पड़ेगा। और उतना ही अधिक पाचक रस उराको पचानेमें लगेगा। इसलिए दूधको छोटी छोटी घंटोंमें पीना चाहिए। दूध पीनेका अच्छा तरीका यह है कि दूध मुँहमें लेकर अच्छी तरह चुभलाया जाय तब निगला जाय। और एक गिलास दूध पीनेमें ३-४ मिनट लगे। गटागट दूध पीनेसे उसके फुटक बड़े बनते हैं। दूध में जौका पानी, साबूदाना, सादा पानी आदि यदि मिला दिया जाय तो भी जल्द पचता है। रोटी या भातके साथ खानेसे भी दूध जल्द पचता है और अपने साथ साथ जिस चीजके साथ खाया जाता है उसे भी जल्द पचा देता है। भोजनके बाद या

कुछ रानेके बाद दूध पीनेसे भी दूध जल्द पचता है। परन्तु यदि भोजनके बाद दूध पीना हो तो उसके लिए स्थान रखकर भोजन करना चाहिए। डाक्टर लोग दूधमे गोडियम साइट्रेट अथवा सोडा मिलाकर पीनेकी राय देते हैं। परन्तु यह बात रसना चाहिए कि गरम दूधमे यदि सोडा या सोडियम साइट्रेट मिलाया जाय तो दूधका विटामिन सी बिलकुल नष्ट हो जाता है।

दूधकी प्रोटीन और वसा ६५ प्रतिशत हजम हो जाती है, उसका स्टार्च ६७ प्रतिशत पच जाता है। परन्तु प्रकैलो गेहूँकी प्रोटीन केवल २० प्रतिशत ही पच पाती है। दूधके साथ संयोग होनेसे गेहूँकी ६० प्रतिशत प्रोटीन पचती है। गेहूँकी दलिया दूधके साथ आनश्यक गर्मी देती है और शरीर पुष्ट करती है अर्थात् मांस-वर्द्धक होती है।

जिनकी पाचनशक्ति कमजोर होती है उनको खाली पेट दूध नहीं पचता, पेटमे गुडगुडाहट पैदा करता है और वायु बनाता है। कुछ लोगोका भेदा ऐसा होता है कि वे खाली दूध हजम ही नहीं कर सकते। ऐसे लोगोंको खाली पेट दूध न पीना चाहिए और न तो ठंडा या कच्चा दूध पीना चाहिए। इन लोगों कुछ खाकर या किसी चीजके साथ दूध खाना चाहिए। ऐसे लोगों को यदि खाली पेट ही दूध पीनेकी जरूरत पड़ जाय तो थोड़ा सौंफ चबाकर पीना चाहिए, अथवा दूधमे चूनेका थोड़ा पानी मिलाकर पीना चाहिए। पाव भर दूधमे आधपाव सन्तरेका रस मिलाकर पीनेसे दूधका स्वाद बढ़िया हो जाता है और दूध जल्द पचता है। शहदके साथ दूधकी उपयोगिता बहुत बढ़ जाती है। परन्तु गरम दूधमे शहद नहीं मिलाना चाहिए और न तो शहद मिलाकर दूध गरम करना चाहिए, बल्कि पीते समय जल दूध ताजे पानीके

समान हो या ब्रूमे ठंडा न मालूम हो (हलका कुनकुना हो) शहद मिलाकर पीना चाहिए। यदि दूधम रगड़े मन्तरेका रम मिचाया जायगा तो दूध फट जायगा यह याद रखना चाहिए।

विलायतसे डिब्बेम बन्द एक तरहका तैयार भोजन आता है जिसका नाम वेजर्स फूड है। यह बच्चों और कमजार स्त्रियोंके लिए बड़ा उपकारी बताया जाता है। इस वेजर्स फूडका दूधमे मिलाकर पीनेसे दूध जल्द पचता है। और वायु नहीं पैदा करता।

रगड़ी चीजोंके साथ दूधका मेल अच्छा नहीं है। आधुनिक डाक्टर और प्राकृतिक चिकित्सक भी दूधके साथ रगड़ी जानके फल जैसे खट्टा मन्तरा, नीबू, टमाटर आदि खानेकी राय देते हैं परन्तु यह अच्छा नहीं है। दूध पीनेके कुछ देर बाद इन चीजोंके लेनेमें कोई हर्ज नहीं है परन्तु साथ-साथ न लेना ही अच्छा है। कुछ रोगामे वैद्य लोग भी दूध और नीबू साथ देते हैं परन्तु रागकी बात दूसरी है।

हमारे देशमे जितना दूध हाता है उसका बहुत बड़ा अंश छेना, खोया और मिठाइयाँ बनानेमें खर्च होता है। छेना और खोया तक तो बात बुरी नहीं है। परन्तु यह छेना और गमाया घी मे तला जाता है, सुता जाता है और इस तरह उसके विटामिन और खनिज लवण जला दिये जाते हैं और दूधका कोयला बना दिया जाता है उसकी मिठाई न बनती है। यह दूध का दुर्गुणयोग है। दूध बहुत कीमती चीज है, स्वास्थ्यके लिए इसका महत्त्व और उपयोग बहुत बड़ा है। ऐसी कीमती चीजके साथ इस तरह मजाक करना और बरबाद करना किसी भी दृष्टिसे उत्तम नहीं है और इसे एक मिनटके लिए भी बरबाद नहीं किया जा सकता है। आवमी का बल, युवावस्था, ऊँचाई और ओसत जिन्दगी बढ़ानेमें दूधसे बढ़

कर कोई चीज नहीं है। जिस देशके लोगोंमें ये बातें नहीं होंगी उसके पड़ोसी राष्ट्र उसे जीने नहीं देंगे इस दृष्टि से भी दूधका महत्व बहुत बढ़ जाता है। हमारी रायमें प्रत्येक व्यक्तिको असली दूध कममें कम तीन पाव रोज मिलना ही चाहिए।

दूधमें विटामिन ए, बी, सी मिलते हैं। सी विटामिन उबालनेके कारण नष्ट हो जाता है। इसमें, चिकनाई, प्रोटीन (मांस बनानेवाला तत्व) और चीनीके रूपमें कार्बोहाइड्रेट बड़े सुन्दर अनुपातमें होते हैं। इराकी प्रोटीन प्रत्येक दृष्टिकोणसे पूर्ण है और उत्तम होती है। इसका स्नेह, प्रोटीन और चीनी तीनों ही जल्द पचनेवाले और रक्तमें शीघ्र ही मिल जानेवाले होने हैं दूध, बालकोंको तो लाभदायक होता ही है बूढ़ों और जवानों को भी समान रूपसे गुणकारी है। जवानोंकी जवानी कायम रखने और शरीरका पूरा पूरा विकास करनेके लिए यह बहुत ही आवश्यक भोजन है।

दूधमें थाइराइड ग्लैंड्स (कण्ठमणि) का रस रहता है। इस रसका प्रभाव शरीरपर बड़ा सुन्दर पड़ता है। जिन लोग के अन्दर कण्ठमणि अपना काम नहीं करता उनका स्वास्थ्य गिर जाता है, शरीरका वर्द्धन रुक जाता है। इस ग्रन्थिको सदैव सक्रिय रखनेके लिए हलासन नामक आसन कराया जाता है। इस आसनसे भस्मिक बहुत साफ और स्वस्थ रहता है। दूधमें उपस्थित कण्ठमणि का रस हमारे शरीरको बढ़ने और पुष्ट होनेमें बहुत मदद करता है हमारे स्नायुओंको बच देता है। शरीरमें नो रोगता लाता है। इसमें आयोडीन भी होता है परन्तु दूध औटनेमें वह नष्ट हो जाता है।

नई खोजोंसे सिद्ध हो गया है कि दूधमें ६ प्रकारके विटामिन

समान हो या छूयेमे ठञा न मालूम हो (हलका कुनकुता हो) याहदर मिलानकर पनीना बाहिए । यदि दूधमे कइसे सन्तरे का रस मिनाया जायगा तो दूध फट जायगा यह याद रखना चाहिए ।

मिलायतसे छिन्नेमे बन्द एक तरहका तैयार भोजन आना है जिसका नाम बेजर्स फूड है । यह बच्चों और कमजोर लोगोंके लिए बड़ा उपकारी बताया जाता है । इस बेजर्स फूड का दूधमे मिलाकर पीनेसे दूध जलद पचता है । और बायु नहीं पैदा करता ।

गहरी चीजोंके साथ दूधका मेल आच्छा नहीं है । आधुनिक डाक्टर और प्राकृतिक चिकित्सक भी दूधके साथ लहड़ी जात के फल जैसे खट्टा सन्तरा, नीबू, टमाटर आदि खानेकी पथ बेते है परन्तु यह आच्छा नहीं है । दूध पीनेके कुछ देर बाद हल चीजोंके पीनेसे कोई हर्ज नहीं है परन्तु साथ-साथ न लेना ही अच्छा है । कुछ रोगोंसे बचा लोग भी दूध और नीबू साथ देने है परन्तु रायकी बात दूसरी है ।

हमारे देशमे जिसना दूध होता है उसका बहुत बड़ा अरा जेल, खोया आर मिठाईयाँ बनानेमे खर्च होता है । जेना और खोया तक तो बात बुरी नहीं है । परन्तु यह छेला और खोया ही मे तला जाता है, जुना जाता है और इस तरह उसके मिटामिस और खनिज लवण जला दिये जाते है और दूधका कोयला बना दिया जाता है उसकी मिठाई बनती है । यह दूध का कुरुपयोग है । दूध बहुत कीमती चीज है, स्वास्थ्यके लिए इसका मदरन और जगयाग बहुत बड़ा है । ऐसी कीमती चीजके साथ इस तरह मजाक करना और बरबाद करना किनी भी दृष्टिसे उत्तम नशा है और इसे एक भिन्नदके लिए भी बरबाद नहीं किया जा सकता है । आरम्भी का शल, यूवावस्था ऊँचाई और आँसल जिन्दगी बचनेमे ध्वसे बढ

कर कोई चीज नहीं है । जिस देशके लोगोंमें ये जानें नहीं होगी उसके पड़ोसी राष्ट्र उसे जीने नहीं देते इस दृष्टि से भी दूधका महत्त्व बहुत बढ जाता है । हमारी रायमे प्रत्येक व्यक्तिको अपनी दूध कमसे कम तीन पाब रोज मिलना ही चाहिए ।

दूध न मिश्रित ए बी, सी मिलते है । सी मिश्रित उवा लतेके कारण नष्ट हो जाता है । इसमे, चिकनीई, प्राटीन (मांस बनानेवाला तत्व) और चीनीके रूपमे फार्मोडाइडेटे बड़े सुन्दर अनुपातमे होते है । इसकी प्रोटीन प्रत्येक दृष्टिकोणसे पूर्ण है और उत्तम होती है । इसका स्नेह, प्रोटीन और चीनी तीनों ही जलद पचनेवाले और रक्तमे शीघ्र ही मिल जानेवाले होते है दूध, बालकों को तो लाभदायक होना ही है बच्चे और अवाला का भी समान रूपसे गुणकारी है । जवानोंकी जवानी कायम रखने और शरीरका पूरा पूरा विकास करनेके लिए यह बहुत ही आवश्यक भीजन है ।

दूधमे आइराइड ग्लौबुल (कलमणि) का रम रहता है । इस रसका प्रमुख शरीरपर बड़ा सुन्दर पड़ता है । जिन लोग के आन्दर कलमणि अपना काम नहीं करता उनका स्वास्थ्य गिर जाता है, शरीरका बर्द्धन रुक जाता है । इस मन्त्रिको सर्वेव सक्रिय रखनेके लिए हलासन नामक आसन करया जाता है । इस आसन्ते सहिरवक बहुत साक और स्नश्य रहता है । दूधमे उपस्थित कलमणिका रस हमारे शरीरको बहुत आर पुष्ट होनेमे बहुत मद्दद करता है हमारे स्नायुओं को बच देता है । एरीयुमे नारिगता लाता है । इसमे आयोडीन भी होता है परन्तु दूध औटनेने । यह नष्ट हो जाता है ।

नई खोजोंसे सिद्ध हो गया है कि दूधमे ६ प्रकारके विटामिन

मिन और २५ प्रकारके खनिज लवण होते हैं। सभी तरहके खनिज लवण इसमें विलित मात्रामे होते हैं केवल लोहा और ताम्र इसमें कम मात्रामे होते हैं। सब सेर दूधमें एक तोला खनिज लवण होते हैं। ये इसी मात्रामे दूधमें मिले रहते मजित नहीं हमारे शरीरको जरूरत रहती है। विटामिन ए और एक बहुत अधिक होते हैं विटामिन बी, डी और ई सबसे कम और विटामिन सी आरंभी कम होता है। दूध डबालनेसे विटामिन सी और मो'कम हो जाता है। यन्त्राक्रिये लिए माताका दूध सर्वोत्तम है। इसके बाद गायके दूधका स्थान है।

जो राग विटामिन ए और डी की कमीसे होते हैं जैसे ऑख की खराबी, सूखा रोग, राजयक्ष्मा, खोँसी और हड्डीके राग जैसे हड्डी कमजोर बनना आदि उसमें बकरीका दूध अधिक उपयोगी होता है। राजयक्ष्मामें बकरीका दूध चैनलोंमें बहुत प्राचीन कालसे इस्तेमाल करते हैं। अब डाक्टर लोग भी मानने लग गये हैं कि बकरीके दूधमें राजयक्ष्माके कीटाणु नहीं होते।

जिन लोगका दूध नहीं मिलता बत्ती औरोंमें एक खराब प्रकारका रोग हो जाता है। विटामिन ए की कमीसे औरोंकी खराबी पैदा होती है। दूधले यह विटामिन पर्याप्त मात्रामे मिलता है। जब दूध नहीं मिलता और शरीरमें इस विटामिनकी कमी हो जाती है तब रोग पैदा हो जाते हैं।

हम जो भोजन करते हैं उसमें इन बातोंका विचार होना चाहिए कि उत्तम दूधकी प्रोटीन (मांस बनानेवाला पदार्थ) इसमें हो, उसमें अच्छा स्टावर्ब हो, विटामिन और खनिज लवण पर्याप्त मात्रामे मौजूद हो और उसमें विलित मात्रामे चिकनाई भी हो। यदि इन बातोंपर विचार न रक्खा जाय और केवल पेट

भरने या भजा लेनेके लिए ही खाया जाय तो वह भोजन न तो हम स्वास्थ्य प्राप्त होगा, न खोई हुई शक्ति ही प्राप्त होगी, बल्कि वह हमारे स्वास्थ्यको नीचे गिरानेवाला और रोग उत्पन्न करनेवाला होगा।

हमारे भोजनमें स्टावर्ब ता गाय सभी खाते पीनेवाले पदार्थोंसे मिल जाता है। चावल, आटा, माल, अरुई आदि सब चीजाने स्टावर्ब या मज्जीनाला पदार्थ है। इसका उपयोग शरीरमें शक्ति लााने लिए होता है। प्रोटीन या मांस बनानेवाला पदार्थ हमें दालसे मिलता है। कुछ राग भानियामें भी यह तत्व मिलता है। दूध, भड़ला, अण्डे और गाइलमें यह तत्व मिलता है। दूधकी प्रोटीन सर्वोत्तम होती है। दाल यह गेहूँकी प्रोटीन (मांस बनानेवाला पदार्थ) उसने बत्तम दूधकी नहीं होती। जब भोजनमें दूध शामिल किया जाता है तब भोजनकी सब शक्तियाँ पूरी हैं। जाती हैं। दूधले जो प्रोटीन मिलती है वह अन्न वर्गसे मिलनेवाली प्रोटीनकी कमीको पूरी कर देती है। ये गरीब जो अपने भोजनमें दूध नहीं शामिल कर सकते और पेट भोजन पाने पर भी शरीर, और मस्तिष्कमें पूरा पूरा विकास नहीं कर पाते। आजकलके वैज्ञानिकोंने भी यह बात स्वीकार कर ली है कि प्रत्येक व्यक्ति को हम-स कम खाद्य सेर दूध यदि प्रतिदिन मिले तो उसके भोजनको सारी शक्तियाँ पूरी हो सकती हैं। विटामिन और खनिज लवणोंकी पूर्तिके लिए हमें शाक तरकारियों अपने भोजनमें शामिल करना पड़ती है। लेकिन आजकल इनके खाने और पकानेका ऐसा राजत रखाज हमारे देशमें प्रचलित हो गया है कि उस तरीकेसे खाई हुई शाक भाजियों गुण हीन नहीं हो जाती है बल्कि नुससान करती है।

रूपमें मिलते हैं। दूध गर्भिणीको हमेशा ही मिलना चाहिए। दूधका फेलिशियम बहुत उत्तम होता है और गर्भस्थ बच्चेकी हड्डी बनानेके बहुत काम आता है। बच्चे दुधकी बात है कि साधारण चरोंमें दूधकी बात कोन कहे स्त्रियाँको साधारण भोजन भी उचित रूपसे नहीं मिलता और दूध गरीबीका अरार आनेवाली सन्तान-पर जन्मके पहलेसे पचने लगता है।

अमेरिकाके डाक्टर वर्नर मर्फेटेन प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक हैं। उन्होंने अपनी सुप्रसिद्ध पुस्तक इनसाइक्लोपीडिया आफ हेल्थमें दूधके ऊपर खूब लिखा है। दूध चिकित्साका विरहृत वर्णन उनकी पुस्तकमें मिलता है। वे स्वयं अपने रागियापर स्वास्थ्य लाभके लिए दूधका खूब उपयोग करते हैं। बहुतसे एकापैथ डाक्टर दूधके भक्त हैं। मेक केम और केरिसन आदि अन्यैथका ने दूधके बहुतसे प्रयोग किये हैं और दूधका सर्वोत्तम भोजन बताया है। हिन्दू विश्वविद्यालयके डाक्टर एन० एन० गाडबोलेने दूधपर एक सुन्दर पुस्तक लिखी है और वैज्ञानिक पहलुओंपर विचार करके सिद्ध किया है कि दूध स्वयम् ही पूर्ण भोजन है। खुलना करके उन्होंने अपने पचास समथन बड़ी दइतासे किया है।

पिन्टु पश्चिमके कुछ प्राकृतिक चिकित्सक ऐसे हैं जो दूधको उत्तम नहीं बताते। उन्होंने कोई चीज ऐसी सामने नहीं रखी जो दूधका स्थान ले सके परन्तु उन्होंने यह साधित करनेकी कोशिश की है कि दूध उपकारी भोजन नहीं है। कुछ लोगोंने यह कहा है कि दूध पशुओंसे प्राप्त होता है इसलिए पशु-प्रकृतिके अधिक नजदीक है।

आर्नोल्ड पब्लेट (Dr. Arnold E. Blet) ने म्युकस लेस डायट (कफ न पैदा करनेवाला भोजन नामक एक सुन्दर पुस्तक

लिखी है। उन्होंने बताया है कि सब रोग कफसे ही होते हैं। कफ उत्पन्न करनेवाला भोजन करनेसे कफकी वृद्धिके कारण रोग होते हैं, और इसीके कारण रोग बढ़ते भी हैं। यदि भोजनसे कफकारी पदार्थ निकाल दिये जायें तो रोग दूर करनेमें मदद मिलती है और रोग आसानीसे दूर होता है। कफकारी भोजनकी सूचीमें उन्होंने दूधका भी नाम दिया है और इसे रोग उत्पन्न करनेवाला माना है। उन्होंने अपने शरीरमें चक्कुलेण्ड का चार ग्राम लिया था और उसके प्रकृष्ट होनेके लिए उन्होंने तरल-तरहके भोजनका प्रयोग किया। दूधका आहार चतुर्था अन्धका न कर सका बल्कि बाबमें नुकसान करता था इसलिए उन्होंने दूधको हानिकारी बताया।

डुर्ल डाक्टर साहबके शिरके बाल गिर गये थे। दो वर्ष तक उन्होंने फलाहार किये और बीच-बीचमें उपवास करते रहे इस प्रकार उन्होंने अपने रोगोंसे कुछ बाल ही नहीं प्राप्त किये बल्कि अपनेका पूर्ण रूपसे रक्ष्य भी बनाया और वे फलोंके भक्त बन गये।

यहाँ विचार करनेकी बात यह है कि एक डाक्टर साहबका ज्ञान और अनुभव एकांगी है। राग केवल कफ से ही नहीं पैदा होता बल्कि वायु, पित्त, और कफ तीनोंसे होता है। काई-कोई रोग जो और तीन दोषोंके मिलनेसे भी होते हैं। दोषोंको देखकर पथ्य निश्चय करना पड़ता है। जो रोग पित्त या गरमी के कारण होगा उसमें कफकारी या ठण्डा भोजन देना ही पड़ेगा। जैसे कोई आदमी दाढ़ या जलनसे तड़प रहा हो तो उसे ठंडा या कफकारी आहार समझवारीके साथ देना ही पड़ेगा। ऐसी हालतमें यह मान लेना कि केवल कफके कारण ही रोग होते हैं कितना भ्रमभूलक

है। अगर पानीस भी रुक पैदा होता है। जो लाग केवल कफसे मरण ही राग होना या रुकके प्रभावसे रोग दूर होना मानते हैं वह पानीस कम पाने हैं।

कफ भी रुककारी होने है। जो लाग या समझने हैं कि सभा फल कफ नाराक हलत हैं वह गलत समझते हैं। कफले कफ कफ होना है, केला कफकारी होगा है। चित्तको शाक हाने आज मात्र उर्य गुरुत है।

कुछ राग अस होते हैं जितम कफ उद्वेगकी आवश्यकता पड़ती है। प्रायुर्विद्य कफके माने उनका ही नहीं जाता जो रोगीके साथ चलामस है बुधरा निललता है। वफके माने शतिलता है। कफ उद्वेग ही कारण मनुष्य तगडा होता है। कफ बढनेसे यात पित्त शान्त मानते हैं। इसलिए तपदिकके राग म प्रायसीका तगडा करने के लिए उर्य लेना पड़ता है। बुधने ही तपेदिक दूर हो सकता है उदाके लिए धन्य उपाय उतन कारणों नहीं हैं।

अगर अनिलिख सादम का घाव दू से नहीं भरता हुआ जगमगर है। यदि उक्त डाक्टर तदवका आयुर्विद्यका ज्ञान जानता उन्हे इतनी निराशा न पड़ती। पात्रम रुफगारी भोजन गुणानुवेक जाना है, मयार वरु जाना है, गवम खुजली भी हो सकती है। यह अनिलिख सादमका काई नया आविष्कार नहीं है।

प्रायुर्विद्यम स्पष्ट आता है कि नया धन, रिल, सटर, उरल कुल्या, गिरचुड़ी शतिलत जल, दूध और बुधकी उनी सभी चीजें, गुड़ चाना या हनुसे बनी चीजे, मछली, पत्तेबाले शाक कज करनी वाली चीजे, जलन पैदा करनेवाली चीजें, देरत पचनेवाली चीजे, रुईकी चीजे, गड़ी चीजें, ठंडी चीजे, नमकीन चीजें मैथुन, दवायायम, उब भरसे बोलना, चित्तको सोना रातको जगना बहुत

अधिक पैदा चलना, कुछ भी परिश्रम न करना, हर समय लेटे ही रहना आदि और भी अनेक बातें और भोजन पावसे अपाय है। यदि उक्त डाक्टर सादमको पञ्चापञ्चका उचित ज्ञान होता तो बुधसे निराशा होनेपर वे दिनरा न होते।

डाक्टर आठो कार्क, डा० एच० कारिगटन और डा० डब्लू. डी. हब्स आदि विद्वान बुधको अन्धा नही समझते। डा० हब्सका मत है कि बुध पीनेसे नसोंमें कैशियम (चूना) की मात्रा अधिक हो जाती है और खुटापा तथा मृग्यु जलद होती है। उनकी बलीला है कि गायका वखड़ा बीस बरसमें अपनी बहवार पूरा करता है। इसी तेजीसे बढनेके लिए खनिज लवणों का अधिक आवश्यकता पड़ती है और उद्वेगम भोजन रहता है।

अमृतमेवक मतसे पनेवाले शाक और नासमें खानिज लवण की मात्रा बहुत ही अधिक होती है और इसी पदार्थके अधिक खानेसे नसोंमें कडावत और खुटापा जलद आता है। चास खाने के कारण पशुओंकी बहवार जलद होती है न कि बुध पीनेके कारण। बखड़ा एक महीना मुश्किलसे केवल बुध पीकर रहता होगा। उसके बाद घास खाना शुरू कर देता है। और अधिक से अधिक एक साल तक उसको बाडा बहुत बुध मिलता है।

बुधकी जोटीन गेहूँकी जोटीनसे उभरा होती है। गेहूँकी जोटीनसे बहवार ठीक नहा होती। वैज्ञानिकोंका मत है कि यदि शुरूसे ही गेहूँकी जोटीन ही जाय तो जवान होने में बहुत अधिक समय लगे। बुधकी जोटीन मिलनेसे गेहूँकी जोटीनकी कमी पूरी हो जाती है और बुध मर्या जलद आ जाती है। यह प्रयोग चूल्हापर करके देखा जा चुका है।

डाक्टर जोटोकार्क और डाक्टर एच० कारिगटन बुधको जन्तु-

आसे प्राप्त पदार्थ मानकर मानव प्रकृतिके लिए अनुपयुक्त बताते हैं। ओटो कार्क साहबके मतसे मनुष्यकी आंतोकी बनावट ऐसी नहीं होती कि दूधके फुटकोको पचा सके। जो बच्चे ऊपरके दूधपर पाले जाते हैं उनकी मृत्यु सख्या इसीलिए अधिक होती है कि दूध उनकी आंतों और प्रकृतिके अनुकूल नहीं पड़ता। माताका दूध पशुओंके दूधसे कोमल होता है। माताके दूधके फुटक पशुओंके दूधके फुटकसे कोमल होते हैं इसलिए बच्चा आसानीसे पचा जाता है।

आयुर्वेद बच्चोंको ऊपरका दूध देनेकी सलाह नहीं देता। माता क दूधके अभाव में गाय (दूसरी स्त्री) क दूधका प्रयोग आयुर्वेद सम्मत है। यदि ऐसा सम्भव न हो उस हालतमें बकरीके दूधका प्रयोग करना चाहिये। बकरीके दूधका फुटक गायके दूधके फुटक से कोमल होता है। बकरीके दूधसे बच्चे जल्द पुष्ट होते हैं। दूधका प्रयोग करते समय यह ध्यानमें रखना पड़ता है कि कौनसा दूध किसके लिए लाभदायक और किसके लिए हानिकारी होगा। आँख बन्द करके दूधका प्रयोग नहीं किया जा सकता। दूसरे गाय या बकरीका दूध आधा पानी पिलाकर शहदसे मीठा करके देना चाहिए। माताके दूधके अभावमें बकरीका दूध देनेकी प्रथा प्राचीन-कालसे प्रचलित है। आयुर्वेदके मतसे बच्चोंके लिए बकरीका दूधही सर्वोत्तम होता है। इस बातकी पुष्टि नई खोजोंसे अमेरिका में हुई है।

एक सज्जनको एक लौती लड़की प्रतिदिन क्षीण हो रही थी। डाक्टरों ने बहुतरे उपाय किये सफलता न मिली। पर किसी आदमीने बताया कि बकरीका दूध बच्चीको दिया जाय। बकरीके दूध देनेसे बच्ची तगड़ी होगई। फिर डाक्टरों ने बकरीके दूधकी

खोज प्रारम्भ की और निश्चय किया कि बच्चोंके लिए बकरीका दूध सर्वोत्तम है।

कैरिगटन साहब दूध और मास करीब समान समझते हैं और दूधमें उनका हिस्सा की बू आती है। दूध और मास दोनों समान नहीं है। इस बिषयपर हम दूधके विश्लेषण वाले अध्याय में विचार करेंगे। वस्तुतः यह वहमका बात है। जबतक ऐसी कोई चीज सामने नहीं आती जो दूधका स्थान लेसके तबतक दूधका त्याग नहीं हो सकता। प्रचीन कालमें दूधकी जितना उपयोगिता थी वह आजभी वैसी ही बनी हुई है। हमने उक्त डाक्टरोंके विचार पाठकाफी साधारण जानकारीके लिए दिये हैं मिद्धान्त रूप में माननेके लिए नहीं। दूसरे अध्यायमें हम दूधका स्वरूप बतायेगे।

अध्याय २

दूध का स्वरूप

दूध सबने देखा है। यह एक तरहकी सफेद रंग का पतली चीज है। दूध पिलानेवाले पशुओंके स्तनसे यह निकलता है और इसीको पीकर उस पशुके छोटे बच्चे, जो कोई और चीज खाकर जीनेमें असमर्थ होते हैं, जीते हैं। इसका स्वाद प्रायः मीठा होता है। यह बात अवश्य है कि किसी पशुका दूध अधिक मीठा होता है, किसीका कम, सब दूधोंमें एकसी मिठास नहीं होती।

इस पदार्थमें देहके लिए सभी उपयोगी पदार्थ जैसे जल, प्रोटीन, चीनी, चर्बी या वसा, खनिज लवण और विटामिन पाये जाते हैं। इसकी प्रतिक्रिया शरीरपर हारीय होती है। भोजनकी

गति-क्रियाएँ हाती है क्षारीय (alkaline) और अम्ल (acid) ।
बार प्रतिक्रियावाले पदार्थ स्वास्थ्य वर्द्धक होते हैं और अम्ल
प्रतिक्रिया वाले रास वर्द्धक ।

ना पशु अपने बच्चा का दूध नहीं पिलाते, जैसे बिड़िया, वे
अपने पदार्थ पचा-पचाया भाजत निकालकर पिलाते हैं । जो
माता पचा अपने बच्चा का गिलान है वह पिलकुल भ्रूण होता
है उमा तब दूध पशु पशु भाजत है । पचाके भोजन और सयानोके
मानक अन्य पदार्थों काई मन्त्र नहा हाता । केवल इनकाही भेद
हाता है । पचाका भाजत उमा पातनके अनुकूल हलका होता
है । पचाका दूध पशु भाजतों के परन्तु सावधी हलका भा है और
उमा पातन के मन्त्र और नामार लागोका भी पच हाता है और
मानक मन्त्र भा निकाल लाता है ।

माता का विचार है कि दूध रक्तके सीरम (रक्त रस) से
हलका प्रतिक्रिया दूध तैयार करता है । दूध देनेवाले प्रमाणयामे
स्नान । माता । खा जातके स्नानमे ही दूध बनता है । दूधकी
प्रतिक्रिया कइ हाती है उन प्रतिक्रियाक भीतर उनकी क्लिलियो और
माताक वाचसे रक्त उत्पन्नवाली नसे होती है । प्रतिक्रियाकी क्लिलियो
आर माताक रक्तके सारमका साथ लती है उस सीरममे एल्-
गमन और सभा प्रतिक्रिया लक्षण घुले रहते हैं । इन्हींसे केसीन
माता लक्षण और दूधका जलीय अंश तैयार हाता है । हमारे
माताक पाप (colla) प्रोटीनलास नामक पदार्थसे बने है । दूध
का प्रतिक्रियाक ज्ञानभी इन्हींसे बने है । हमारे भाजनसे गतिक्षण
हलका पाप प्रतिक्रिया हाता है । प्रतिक्रिया काप चीनी और चिक
माताका अंश बनात है ।

माता प्रमाण दूधका स्वरूप भव प्रकार बनाया गया है—

रस प्रसादो मधुर पत्रवाहार निमित्तज ।

कृश्टा देहाश्चनो प्राप्तः स्त यमित्वाभिधायते ।

इसका आशय यह है कि आहार पचकर जो मधुर रस बनता है वह रस सम्पूर्ण नेहमे होता हुआ स्तनाग्रे पहुँचता है (इसी बीच उसमे आवश्यक परिवर्तन आर परिवर्द्धन हो जाते हैं) उसको दूध कहते हैं ।

दूध रक्तसे नहीं बनता भोजनक पचे हुए रससे बनता है । भोजनके पचे हुए रसमें सभी पोषक तत्व रहते हैं । दूध पिलानेके समयमें दूध बनानेवाली ग्रन्थियाँ खास तौरपर उत्तेजित रहती हैं, दूध की ग्रन्थियोमें रक्त बहानेवाली नसोंके अतिरिक्त और अधिक रस बहानेवाली नसे रहती हैं जो खास तौरपर दूध बननकेलिए ही रस पहुँचाती हैं ।

भोजनके रससे सम्बन्ध हानेके कारणही दूध बढानेवाले भोजन जैसे दाल आदि खाने से ४-५ घंटेमें ही दूध बढत देखा जाता है । यदि रससे दूधका सम्बन्ध होता तो इतनी जल्दी दूधमें बढती नहीं हो सकती क्योंकि ४५ घंटे में भोजनसे रक्त नहीं बना सकता ।

अध्याय ३

कुछ ज्ञातव्य बातें

(१) दूध उत्तम भोजन है । दूधसे भोजनकी गलतियोंका सुधार होता है यदि भोजनमें दूध रहे तो भोजनकी कमी पूरी हो जाती है । दूध आयुको बढानेवाला है, मस्तिष्कको सँतोज और परिष्कृत रखता है । जिन बच्चोंको लड़कपनमें दूध नहीं मिलता बुढ़ापे में उनका मस्तिष्क काम नहीं देता । दूध रोग दूर करनेवाला है,

शरीरमें रोग निवारक शक्ति बढ़ानेवाला है। दूधसे बच्चोंका बर्द्धन ठीक होता है। परन्तु ये गुण शुद्ध और असज्जी दूधमें हैं। ताला या धारोष्ण दूध ही सर्वोत्तम है। ग्वाले या डेरीवाल जो दूध देते हैं उसपर बहुत शबादा विश्वास नहीं किया जा सकता।

(२) दूधका पूरा लाभ तो उत्तम जातिकी सुन्दर गाय पालने से ही मिल सकता है। आजकल लोगोंकी रुचि कुत्ता, बिल्ली, मुरगी और बतक पालनेकी तरफ अधिक हो गई है। वे मोठर आसानीसे रख लेते हैं परन्तु गाय पालनेका नाम भी नहीं लेते। इसमें उन्हें भ्रमण्ड मालूम होता है। इन लोगोंने ग्वाले और डेरियोंसे अपने और अपने बच्चोंके स्वास्थ्यका दीमा कर लिया है। फिर स्वास्थ्य समस्या कौन हल करे। यह हमने माना कि शहरी में गाय पालना मुश्किल काम है लेकिन शहरके धनी लोगोंके लिए कुछ भी मुश्किल नहीं है यदि वे उसे करना चाहें। हमेशा याद रखनेकी बात यह है कि अच्छी चीज अपनी पूरी कीमत पर मिलती है।

(३) जिस तरहका भोजन गायको या माताको दिया जाता है उसी तरहका दूध बनता है। भोजनका प्रभाव दूधपर बहुत ही अधिक पड़ता है। आहार द्वारा दूधकी मात्रा घटाई और बढ़ाई भी जा सकती है, विटामिन ए बी ई और एफ भोजन से काफी मात्रा में दूध में पाये जाते हैं। विटामिन सी भी काफी मात्रा में आ जाता है। विटामिन डी कम मात्रा में आता है। पका केपेर उसकी मात्रा और भी कम हो जाती है और जितने विटामिन डी की ज़रूरत मनुष्यको रहती है उसकी पूर्ति औद्योगिक दूधसे नहीं होती। परन्तु प्रकृतिने विटामिन डी

इतनी अधिक मात्रा में हमें दे सकता है कि इसकी पूर्ति आसानी से सूर्यकी रोशनीसे हो जाती है। बदनमें कड़वा तेल या बिल का तेल मलमल कुछ देर धूपमें रहनेसे शरीरमें काफी मात्रा में यह विटामिन बन जाता है। जिन गाय भेसको हरी घास प्रति दिन दी जाती है धूपमें जिनको घुमनेको मिलता है उनके दूधमें छबो विटामिन मिलते हैं। दूध पिलानेवाली माताके भोजनमें भी प्रतिदिन पत्तोबाले शाक रहना चाहिए।

दूध बढ़ानेके लिए गायको अलसीकी खुरी, विनौला, बिनी लाकरी खलो, चूनी, जौकी वलिया, अखरकी भूली-चूनी आदि दी जाती है। इन चीजोंसे दूध अधिक होता है और गाढा भी बनता है। जानरोंके चरमें कुछ नैहूँ और जौका मूसा भी दिया जाता है। गायको पुष्ट रखने और दूध बढ़ानेके लिए यह भोजन आवश्यक है, इस प्रकारके भोजनसे दूधमें सभी प्रकारके विटामिन नहीं आ पाते। यह भोजन देते हुए भी हरी घास गायको अवश्य मिलनी चाहिए। गाय धूपमें फिरना पसन्द करती है और यह उसके स्वास्थ्यको बढ़ानेवाला है। दूध देने वाले पशुओंको शहर में खाले इसलिए हरा घास देना नापसन्द करते हैं कि उनके खानसे दूध पतला पड़ जाता है।

हरी घासमें अनेक प्रकारके विटामिन और फासफोरस, लोहा, कैल्शियम (चूना) सोडियम सलफर आदि खनिज लवण बहुत होते हैं। जो गाय हरी घास चरनेको पाती है उनके दूधमें ये सब तत्व मौजूद रहते हैं इसलिए उनका दूध बहुत ही पोष्टिक और सामर्थ्यक होता है।

जो गाय पानीके आस पास नदीकी जमीनमें रहती है और तरी-कीही घास खाती है उनका दूध उन गायोंकी अपेक्षा जो सुखेमें

रहती है और सूखी जमीनका चारा खाती हैं पतला होता है। बरसातमें गायोंका दूध इसीलिए पतला पड़ जाता है। हरी घासोंमें दूध गायके लिए विशेष लाभदायक है इसमें विटामिन सी बहुत अधिक मात्रा होती है। इससे दूध में विटामिन सी की मात्रा बढ़ जाती है। अनाजके मुलायम पौधे भी उत्तम होते हैं। गाजर शलजम, करमरुल्ला (पात गोभी) फूल गोभी, मूली आदि भी उत्तम होते हैं इनसे दूध बढ़ता है और विटामिन भी दूधमें आ जाते हैं। देहातके लोग पशुओंको दिया करते हैं। विलायतके लोग प्याज भी खिलाते हैं। प्याज खिलाना तो अच्छा है परन्तु इससे दूधमें प्याजकी घूँस आ जाती है।

बच्चा पैदा होनेके बाद गायके भोजनमें हरी दूध या साग तरकारियाँ तथा अनाजके पौधोंकी मात्रा बढ़ानी चाहिए। बच्चा पैदा होनेके तीसरे दिन हल्दी पिसी हुई, नमक और पीपरि पिसी तथा उरदकी भिगोई हुई दलिया और चावलके फिन्के एक में पकाकर और उसमें गुड़ मिलाकर पतला पतला पिलाना चाहिए। उरद और चावल आधा सेर रहे, गुड़ पाव डेढ़ पाव और बाकी चीजें अन्दाजकी रहे या १-१ छटाक रहें। देहातके लोग गायको बच्चा पैदा होनेके बाद सोंठ, हल्दी, गुड़ और दूध पकाकर पिलाते हैं।

लोग कहते हैं कि कच्चा पपीता और पपीतेकी पत्तियाँ खिलाने से उन गायोंका भी दूध बढ़ जाता है जिनका दूध किसी कारण बन्द हो जाता है या कम हो जाता है।

उत्तेजक होनेके कारण सरसोंकी खली दूध देनेवाली गायको नहीं दी जाती इससे दूध कम हो जाता है। आव सेर जौकी दलिया और एक सेर गुड़ एकमें पकाकर गायको खिलानेसे खूब दूध

बढ़ता है।

वैद्य लोग गायोंको खास तरह की ओपधियाँ खिलाकर उत्तम दूध तैयार कराके रोगियाको पिलाते हैं। ऐसा दूध पीनेसे बल वीर्य बढ़ जाता है रोगी ऋष्ट पुष्ट हो जाते हैं। इसी प्रकारका एक नुसखा हम नीचे दे रहे हैं—

सेमूलका मुसला डेढ़ सेर, तालमसलाना एक सेर, शतावर आध सेर, मसलाना सवा सेर, असगन्ध पाव भर, सफेद मुसली तीन पाव, केरोंचके बीज एक सेर, कवी की पत्तियाँ २ सेर, चीनी २ सेर सबका कूट पीसकर एकमे मिलाकर रसले। पाव भर गेहूँ और पाव भर उरदके आटेकी राटी बनाकर बूर करले। उस चूरेमे पाव भर चीनी और ४ तोलेके करीन ऊपरगाली पिसी हुई दवा भी मिला लो और इन सब चीजोंके जौकी पकाई दलिया या अलसीकी रसलीमे मिलाकर खिलाओ यह दवा कमसे कम ४० दिन तक गायको खिलाई जाय। ऐसा खिलाना शुरू करनेके दस दिन बादसे उस गायका धारोष्ण दूध शहद या मिश्रा मिलाकर प्रतिदिन पीना चाहिए। ऐसा दूध यदि दो महीने भी पालिया जाय तो शरीरमे नया खून बन जाता है सारी कमजोरी और नपु संकृता दूर होती है, अपार बल वीर्य बढ़ता है। इस दवा के देनेके साथ-साथ गायको भरपेट अच्छा भोजन मिलानेकी आश भी ध्यान रखना चाहिए।

गाय जितनी ही स्वस्थ होगी उनना ही स्वस्थ उसका दूध होगा। रोगी गायका दूध पीकर आदमी रोगी हो जाता है।

(४) हमारे देशमे गायोंकी जितनी दुर्दशा आजकल हो रही है वैसी ही अवोगति हम लोग भुगत रहे हैं। विलायत वगैरहम इस तरफ लोगका ध्यान बहुत है और वहाँ गायोंकी प्रदर्शि

निर्या कराई जाती हैं और उत्साह बढ़ानेके लिए लोग तरह-तरह के पुरस्कार दिया करते हैं जिससे लोग गायोंके पालनेकी ओर विशेष रुचि रखते हैं। हमारे यहाँ और रोति रस्मोंकी तरह गाय पालना भी निरुत्साह पूर्ण है, इससे कोई नवीनता नहीं, कोई जीवन नहीं। गाले पुराने सखाल के, शिक्षा और अनुभवहीन हैं। वे जहाँ गायोंको रखते हैं वह जगह बहुत ही गन्दी होती है, गोबर और पश्यासे तर रहती है, गायका थन और पीछेका आधा हिस्सा गाबर और, पेशाबसे सना रहता है। गाय दुग्धते समय गायभी गन्दा ही रखा जाता है और बर्तन तो सबसे गन्दा रहता है। उनके बाद बाजारू दूधमें गन्दा पानीभी मिलाया जाता है। ब्लेकहेम ने अपनी परीक्षाओं के आधार पर लिखा है कि भूतवर्ष के अकसर दूध से गन्दा पानी से भी अधिक रोगके कीटाणु होते हैं।

स्वच्छता के कुछ नियम नीचे दिये जाते हैं यथासम्भव इनका पालन करना चाहिये।

(क) जिस जगह गाय बाँधी जाय वह खूब साफ सुथरी होनी चाहिए। इसका मर्श परका हाँता और अच्छा। गोबर मूत्र गोशालासे बहुत दूर रखा जाय और उसपर तुरन्त मिट्टी छिड़क दी जाय जिसमें मक्खियाँ बढ़ने न पावे। मक्खी मारक दवा-इया की भीसी मारकर या सदैव चिक लगाकर अथवा दोनों उपायों द्वारा मक्खियाँ गोशाले से न आने दिया दिया जाये। गोशालेक आरा-पास कोई सड़ी गली चीज न रहे। गोशालाकी दीवारें और छत भी साफ रहे उनपर हर साल चूनाकली करा दी जावे तो बूझा हो। दूषित गायोंको दूध शीघ्र सोख लेता है इसलिए गोशाले के पास या जहाँ गायें दुही जाती हैं किसी

प्रकारकी गन्दगी न रहनी चाहिए। जहाँ गाय बैठ वहाँ पुआल बिछा दिया जाय और वह अकसर उदक निया जाय। गोशाला अकसर यो दी जाया करे। दूध दुहनेके बहुत पहले भाँड चुहार कर लेना चाहिए। जिसमें दूध दुहने तक हागी रात गद् बैठ जाय।

(ख) गाय पूर्ण निरोग हो और उसके धनमें किसी तरहका बाध न हो।

(ग) जिस वर्तनमें दूध रखाजाय यदि वह धातुका हो तो उसे अच्छी तरह मँजना और धोना चाहिये। बटलोइकी तरह गोल पदी का वर्तन हो तो अच्छा है। क्योंकि ऐसे वर्तन में गहरी मैल जमने नहीं पाता। बाल्टीका प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि पेदीके किनारेवाले जोड़में मैल बैठता है और यह दूर नहीं किया जा सकता और उसके सयोगसे दूध खराब हो जाता है। यदि वर्तन मिट्टीका हो तो उसे आगपर गरम करके सुखाना चाहिए और उसमें पानी डालकर गरम करना चाहिए जिसमें दूधका सूखा और जला अश निकल जाय। यह सफाई प्रतिदिन करनी चाहिए वरना दूध खराब हो जानेका डर रहता है। जिस पानीसे वर्तन धोये जाय वह स्वच्छ और पानेके योग्य होना चाहिए। जिस वर्तनमें दूध दुहा जाता है यदि वह जीवरुओसे दूषित पानीसे धोया जाय और उसमें रखा दूध कच्चा ही इस्तेमाल किया जाय तो टाइफाइड आदि बहुतसी बीमारियों का जाता है। यदि वर्तन को सैलते पानीसे धाया जाय तो और अच्छा है।

(घ) जो आदमी दूध दूहे उसका स्वच्छ कपड़े पहनना चाहिए और अपना हाथ अच्छी तरह भाँकर दुहनेका काम शुरू करना चाहिए। उसे कोई कूतवाला रोग न होना चाहिए।

(ड) दूध दुहनेके पहले गायका पेट, स्तन और जोध स्वच्छ भीगे रूपड़ेसे पोछ लिया जाय । ऋतुके अनुसार प्रति दिन या सप्ताहमे एक दो बार गायको स्नान कराया जाय । गायका दिमागे दो बार मोटी अगौछीसे रगड़कर पोछ दिया जाय जिसमे उसके शरीर पर धूल न रहे । दूध दुहते वक्त गायसे प्रेमका बर्ताव करना चाहिए । उसे मारना या डाँटना न चाहिए । मारने या डाँटनेसे गाय पूरा दूध नहा देती और दूध हीन गुण का हो जाता है । कृष्ण जी इसीलिए बॉसुरी बजाकर गाय दूहते थे ।

(च) दूध छानकर इस्तेमाल करना चाहिए । दूधका वर्तनमे ढककर रखना चाहिए । दूध ठंडा रहे तो ढकनेसे बिगड़ता नहीं है । यदि अधिक देर तक दूध कच्चा रखना हो तो बर्फमे ठंडा किए गये पानीमे दूधका वर्तन रखना चाहिए ।

(छ) गाय दुहते समय दूधकी पहली धार निकाल देनी चाहिए और बच्चेके पीनेके बाद थन दो देना चाहिए । दूधकी पहली धारमें रोगके बहुत कीटाणु हाते हैं । बच्चोंका दूध पिलाते समय माताआका भी पहला धार निकालकर पिलाना चाहिए और बच्चोंके दूध पी चुकनेपर स्तनको साफ पानीसे धोना चाहिए । हमारे देशमे बहुत कम स्त्रियाँ इस नियमका पालन करती होंगी । माताआको दूध पिलाते समय प्रसन्न मन होकर बच्चोंको दूध पिलाना चाहिए । कोवकी दशामे दूधमे त्रिपेला गुण आ जाता है और कभी-कभी उस दूधके पीनेसे बच्चे भर भी जाते हैं ।

यही नियम गायोंके सम्बन्धमे भी है । गायको प्रसन्न करके ही उससे उत्तम दूध लिया जा सकता है । दूहते समय हरी घास या उत्तम चारा जिसे अँकोर कहते हैं गायको खिलाना बहुत अच्छा है । कृष्ण भगवान गायोंको वशीका स्वर सुझाकर

दुहा करत है। आजकल यह चीज आउट आफ डेट (समय के पीछे की बात) समझी जाती है। परन्तु अमेरिकामें यही कला पुनरुज्जीवित हो जा रही है। वहाँके लोगोको विश्वास हो रहा है कि गाय दुग्ध समय मधुर राजा जम जान या बौसुरी बजानेसे गाय अधिक दूध देती है। वहाँ गायरी सरजीके विपरीत दूध नहीं दुहा जाता। हमारे यहाँ गायले गाय दुग्ध समय बुरी तरह उसे मारते हैं और आशा करते हैं कि गाय अधिक दूध दे।

(६) यह हमने काफी अच्छा तरह बताया कि दूध बहुत अच्छी चीज है। परन्तु यह भी समझ लेना चाहिए कि इससे अधिक हानि पहुँचानेवाला पदार्थ भी कोई नहीं है। गायके रहनेके स्थानको गन्दगी, दुधे जानेवाले स्थानकी गन्दगी, बतनकी गन्दगी, गायलेके हाथकी गन्दगी, गन्दा पानी मिलानेका गन्दगी, दूधको अधिक देर तक कच्चा या खुला रखनेका गन्दगीके कारण यह कीटाणुओंका घर बन जाता है। जिस प्रकार हमको दूध मीठा और प्यारा लगता है उसी प्रकार कीटाणुओं को लगता है और उसमें कीटाणु बड़े सजेमे बढ़त और पनपत हैं।

दूध और कीटाणुओंका सम्बन्धम अजीबो-गरीब बहुत बड़ा साहित्य है। साधारण पाठकोंके लिए उतने विस्तारकी आवश्यकता नहीं इसलिए हमने नही लिखा। कहा जाता है कि मातीभरा (टाइफाइड), लाल ज्वार (स्कार्लेट फीवर), पचिश, डिप्थीरिया, वस्तुके रोग और गजबद्धम। जैसे भयानक और घातक रोग एराब दूधके कारण हो जाते हैं। इन रोगोंके कीटाणु अक्सर दूध द्वारा ही संचार करते हैं।

छोटे बच्चों जा अधिकतर ऊपरके दूधपर फलते हैं सरान दूधके कारण ही बीमार पड़ते हैं। ऐसे छोटे बच्चोंका हमेशा सख्ख

दूध मिलनेका प्रबन्ध होना चाहिए। जिन बच्चोंको अच्छा साफ और कम कीटाणुओंवाला दूध मिलता है उनमें विकृति और मृत्यु संख्या उन बच्चों की अपेक्षा ऊँची कम होती है जिनका गन्दा और कीटाणुओंसे भरा दूध मिलता है। कीटाणुओंके भयसे डाक्टर लोग दूधको अनेक तरहसे खोला लेनेकी राय देते हैं परन्तु इससे दूधका गुण और विटामिन कम हो जाते हैं तथा उसका कैल्शियम (चूना) अपचनशील हो जाता है। हमारी रायमें बच्चे गाय पालकर और उसकी उचित व्यवस्था करके उत्तम दूध प्राप्त करना कहीं अच्छा है।

बच्चे तीन तरहके होते हैं—केवल दूध पीनेवाले, अन्न खाने वाले और दूध पीनेवाले, और फल अन्न खानेवाले। केवल दूध पीनेवाले बच्चोंको माँ का ही दूध मिलना चाहिए। माँ के दूधके अभावमें माँ के कम और स्त्राभाववाली अपनी जात की ही कोई स्त्री दूध पिलानेको मिल जाय ता अच्छा है। यदि ऐसा न हो तब भी कोई स्त्री ही भर सक दूधना चाहिए। स्त्री के अभावमें गाय या बकरीका दूध आधा पानी मिलाकर दिया जा सकता है। यह अवस्था लगभग एक वर्ष रहती है। हमारी राय में एक वर्षके पहले अन्नप्राशन नही कराना चाहिए। इसके बाद बालक कुछ हलकी चीजें चाटने लगता है परन्तु प्रधान भोजन दूध ही रहता है। पाँच वर्ष तक यदि बच्चोंको दूध और फलपर रखा जाय तो बच्चे हृष्ट-पुष्ट होते हैं। इसके बाद बच्चे अन्न खाने लगते हैं। बच्चे दो या तीसरे वर्षसे ही अन्न खाने लगते हैं परन्तु इस अवस्थामें अधिक अन्न देना अच्छा नहीं है। जीवनमें कभी भी दूध बन्द नहीं होना चाहिए। इसलिए उन लोगोंका भी कमसे कम आधा सेर शुद्ध दूध अवश्य मिलना चाहिए जो अन्न खाते

है और जिनका दूधकी आवश्यकता नहीं समझी जाती। दूध ही एक ऐसा पदार्थ है जिसे आदमी जन्मसे लेकर मृत्यु तक ले सकता है।

(७) गायोके रगका असर दूधपर पड़ता है। इस बातको अभी आजक वैज्ञानिक स्वीकार करनेका तैयार नहीं है किन्तु हमका रग-चिकित्साका प्रत्यक्ष अनुभव है हमने अपने ऊपर और अन्य लोभोपर रगका असर होत देखा है। आसमानो रग की शीशीमे पानी भरकर दो घटे धूपमे एकमेपर क्लृप्ताट (आसमानो रगका) पानी तैयार हाता है। देखने में उस पानीमे कोई परिवर्तन नहीं होता परन्तु ज्वर और अतीसार आदि रोगो मे दूर करता है। विश्रामदायक असर रखता है। लाल रगकी शीशीमे बनाया पानी पिलानेसे रक्त आने लगता है। इसी तरह अनेक रगोका अनेक प्रभाव है। हमारा तो ऐसा विश्वास है कि वह दिन दूर नहीं जब चिकित्साके क्षेत्रमे आधुनिक वैज्ञानिका को आयुर्वेदका खोज बिलकुल ठीक और सच्ची जैवैगी और आधुनिक वैज्ञानिक गायोके रग और दूधका प्रभाव स्वीकारकर लगे।

आयुर्वेदके सिद्धान्त गादे अनुभवके आधारपर निश्चित किये गये हैं। आयुर्वेदका मत है कि काली गायका दूध त्रिदोष नाशक होता है, लालरग की गायका दूध कफ नाशक, पीलेरग की गायका दूध वात नाशक और सफेद रगकी गायका दूध पित्त नाशक होता है।

अध्याय ४

धारोष्ण दूध

गायके धनसे जो ताजा और गरम गरम दूध निकलता है उसे धारोष्ण दध कहते हैं कछ लोग कहते हैं कि दध ठहरा अग

जमीनपर रख दिया जाय तो उसे धारोष्ण नहीं कहा जाना चाहिए । धारोष्ण शब्दसे ऐसा कोई अर्थ प्रकट नहीं होता । धारोष्ण दूधका शब्दार्थ होता है जिस दूधकी धारा गरम हो । गायके धारोष्ण दूध की बड़ी माहमा आयुर्वेदमें गाई गई है और यह बताया गया है कि जो दूध चार घंटेके बागका दुहा हुआ हो उसे जहर समझ त्याग देना चाहिए ।

गायकी जैसी सराव दशा आजकल है वैसी श्रायद पहले कभी न रही होगी जिस गन्दगीके साथ आजकल दूध बेचनेवाले दूध बेचा करते हैं तथा जा बेइमानियाँ पानी आदि मिलानेकी करते हैं वैसा कभी प्राचीन कालमें रहा हो इसमें शक है । इसलिये इन गन्दगियाँ और बेइमानियाँ उल्लेख आयुर्वेदमें नहीं हैं । उस समय दिखाऊ सभ्यता इतनी बड़ी चुड़ी न थी, लोग भूठ घोलना, बोझा देना, बेइमानी करना पाप समझते थे इसलिए इन हरकतों से दूधके खराब होनेका कोई डर नहीं था । लोग सीधे होते थे परन्तु सच्चे और इमानदार होते थे । प्रत्येक गृहस्थका घर स्वच्छ रहता था, प्रत्येक घरमें गाय रहती थी, वह हिन्दू हिन्दू ही नहीं था जिसके घरमें गाय नहीं रहती थी । लोग अपने ही पवित्र हाथोंसे अपने घरके पवित्र बर्तनमें दूध निकाला करते थे । स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीकी इतनी अज्ञानता भी नहीं थी जितनी आज है । हानिकारी रोगाणुओंका भी भय प्रायः उतना नहीं था जितना आजकल है इसलिए जा दूध अपने घर से दुहा जाता था वह पूर्ण रूपसे शुद्ध होता था और स्वास्थ्यको बढ़ानेवाला होता था । लोगोंको सिर्फ इतना बतानेकी जरूरत थी कि दूधको बासी मत होने दो ताजा-ताजा काममें लाओ । ४ घंटे बाद दूध बासी हो जाता है यह भी बताना जरूरी था । इन्हीं बातोंको ध्यानमें रख

कर आयुर्वेदके ज्ञाता ऋषियोने दूध सग्वन्धी अपने विचार स्थिर किये थे । आयुर्वेदमे जो सिद्धान्त स्थिर किये गये हैं वे अटकल-पन्न नहीं हैं । एक सिद्धान्तके स्थिर करनेमे अनगिनत प्रयोग किये गये होंगे, कितने लोगोने अपने आपको उन प्रयोगों के लिये बलिदान किया होगा, कितनी बड़ी सभाओंमें उनका निर्णय हुआ होगा, बड़े-बड़े विद्वानों और अधिकारियों अथवा राजाओंके सामने उन प्रयोगोंकी सत्यता प्रमाणित की गई होगी तब कहीं वे स्थिर और चिरस्थायी हुए होंगे । उन सब कहानियोंका चूँकि आज हमें पता नहीं है इसलिए हमें उनकी अवहेलना नहीं करनी चाहिए । बल्कि शान्तचित्त होकर उन प्रयोगोंकी सत्यता जाँचनी चाहिए और उन प्रयोगोंकी दूरी और बिरारी हुई कड़ियोंकी शुद्धता मिला देनी चाहिए ।

आजकलके वैज्ञानिक यह मानते हैं कि गायके अथवा और किसी दूध देनेवाले पशुके शरीरमें ऐसी काई नली नहीं है जिसके जरिये उस पशु अथवा गायमें पाया जानेवाला रोगका रोगाणु सरककर उसके स्तनके दूधमें प्रवेश पा सके । इसलिए यदि किसी पशुमें किसी रोगके रोगाणु हा तो वे सीधे अन्दर ही अंदर स्तनके दूधमें नहीं पहुँच सकते । दूधमें रोगी पशुके जो रोगाणु पाये जाते हैं वे बाहरसे उसमें प्रवेश पाते हैं । जैसे यदि जानवर गन्दा हो, नहलाया या धोया न जाता हो तो वह रोगाणु बाहर, उसके स्तन पर चिपका रह सकता है, उसके पेटमें चिपका रह सकता है । गोशाला यदि गन्दी हो तो वहाँकी धूल, गर्द और गोबर आदिमें रोगके कीटाणु रह सकते हैं और दूध दुहते वक्त हवाके साथ उसमें मिल जा सकते हैं । अतः यदि गाय या पशुकी पूरी सफाई रखी जाय, गोशाला जहाँ गाय बैसती हो साफ

सुधरी और लिपी पुती हो, अहाँ गाय दुही जाती हो वह जगह स्वच्छ और गर्द गुवारसे रहित हो तो दूधमें कोई हानिकर कीटाणु अथवा रोगके रोगाणु पडनेकी उत्तनी सम्भावना नहीं मालूम होती। इसलिए उचित सफाईके साथ उचित देख-रेखमे यदि दूध दुहा जाय तो कम-से-कम रोगाणुओके दूधमे पडनेकी सम्भावना है। ऐसे दूधको निर्दोष ही कहना चाहिए। यदि इस तरहका दूध तुरत इस्तेमाल कर लिया जाय तो यह निश्चय है कि उस दूधके द्वारा रोगाणु शरीरके अन्दर नहीं पहुँच सकत।

यदि ऐसा दूध ठँककर घटे दो घटे रखा भी रहे ता बाहरी बीजाणु, अधिक प्रवेश नहीं पा सकेंगे। दूधके सम्बन्धमे एक बात यह साधित हो चुकी है कि दूधमे स्वय कीटाणु नाशक गुण है और यह गुण लगभग पाँच घटे तक दूधमे रहता है। अनेक वैज्ञानिकोंने इसके सम्बन्धमे अलग अलग जाँच की और प्राय सभी इसी निश्चयपर पहुँचे कि दूधमें यदि कुछ बीजाणु हो तो वे कम होने लगते हैं यदि दूध ठडे स्थानमे रख दिया जाय। उनके घटनेका क्रम चार पाँच घटे तक लगातार जारी रहता है। छ घटे बाद जब दूध बासी हो जाता है बीजाणुओकी संख्या बढ़ने लगती है। और जितनी ही अधिक देर तक दूध रखा रहता है उतनी ही तेजीसे उन बीजाणुओकी संख्या बढ़ती जाती है। कुछ वैज्ञानिक यह कहते हैं कि दूधमें बीजाणुओकी संख्या घटती नहीं बल्कि दो-तीन घटे तक दूधकी अवस्था उन बीजाणुओके बढ़नेके अनुकूल नहीं रहती इसलिए वे सिमटे रहते हैं और एक दूसरेमें चिपक जाते हैं इस कारण संख्यामे कम दिखाई पडते हैं। चाहे जो कुछ भी कारण हो यह बात सिद्ध है कि कम से-कम ३-४ घटे तक दूधकी ऐसी अवस्था रहती है कि

उसमे बीजाणु पतप नहीं सकते अतः इस अवस्था तक दूधके इस्तेमाल कर लेनेमे कोई हर्ज नहीं है।

रोगाणुओंके भयसे डरकर और व्यापारके क्षेत्रमे एक कदम और आगे बढ़नेके अभिप्रायसे यह रोचना शुरू किया गया कि किस उपायसे दूध अधिक देर तक सुरक्षित रखा रह सकता है और इतने समयमे उन लोगोंके हाथ बेचा जा सकता है जिनको दूधकी आवश्यकता तो है पर कुछ कठिनाइयोंके कारण जो गाय पाल नहीं सकते। कुछ लाग दूर देशामे भेजनेके अभिप्राय से अथवा कई महीनो तक सुरक्षित रखनेके अभिप्रायसे कुछ और गहराई तक सोचने लगे जिसमे दूध गाढा करके सुरक्षित रखा जाय और बाहर भेजा जाय। इन वैज्ञानिकोंको प्रत्येक दिशामे सफलता मिली और कच्चा दूध सुरक्षित रखनेके तरीके निकल आये तथा डिब्बोमे बन्द करके बाहर भेजने लायक दूध बनानेके तरीकोका आविष्कार हुआ और इस समय तो ये व्यापार बड़े बड़े धनी लोगोंके हाथमे हैं जा अपने देशमें ही नहीं बाहर भी दूधका व्यापार करते हैं। •

जहाँ दूध पैदा होता है या जहाँ दूध बिकनेका स्थान है उसके आस-पास ही दूध पहुँचानेका प्रबन्ध करना जरूरी था। ग्राहकोंके पास दूध पहुँचानेके लिए समय चाहिए। उतने समय मे दूधमे बीजाणुओंके बढ़ जानेकी आशका रहती ही है। वैज्ञानिकोंने साधारण जनतामें इस बातका डिटोरा पीटकर काफी भय पैदा कर रखा है और एक खास तरहका क्षेत्र तैयार कर लिया है। उस मौकेसे लाभ उठानेके लिए २-३ विधियाँ ऐसी काममे लाई जाने लगीं जिसमे दूधमे कम-से-कम परिवर्तन हो और लोगोंके पास यदि देरमे भी दूध पहुँचे तो खराब न

हो। इन विधियोंके आविष्कारमें जनताके लाभका उतना ध्यान नहीं रखा गया था जितना व्यापारका। वैज्ञानिकोंके मनमें यह भावना सम्भवतः चकर मार रही थी कि दो-चार धनी आदमी ही इस व्यापारमें लगे और पूरे शहरमें दूध बॉटनेका काम उन्हींके हाथमें आ जाय। दूधसे कीटाणुओंको मार भगानेका ठेका इन लोगोंने ले लिया और जनतामें यह भय भर दिया गया कि तुम्हारे घरमें जो दूध दुहा जायगा उसमें रोग पैदा करनेवाले कीटाणु रहेंगे जो तुम्हें और तुम्हारे खानदानको मार डालेंगे। इस डरके कारण सर्वसाधारणने जानवरोंका पालना बन्द किया। दूधकी जरूरत लोगोंको थी ही, गांशालाएँ (Dairies) खुलीं और लोगोंको बासी या कई घंटेका दुहा हुआ दूध पहुँचाया जाने लगा और जनताको यह बताया गया कि इस दूधमें कीटाणु अथवा रोगके कीड़े नहीं हैं।

दूधको टिकाऊ बनानेके लिए जिसमें कई घंटे तक वह खराब न हो कई विधियाँ काममें लाई जाती हैं। ये विधियाँ हैं—स्टरलाइजेशन—पूर्ण निर्वीजीकरण, पास्ट्युराइजेशन—अपूर्ण निर्वीजीकरण, बायोराइजिंग—यह पास्ट्युराइजेशनकी ही नई विधि है, और रिकरेजेशन—दूधको ठंडा करके रोगाणुओंको निरचेष्ट कर देना।

दूधमें कुछ औषधियाँ मिलाकर भी उसे रोगाणु-रहित किया जाता है। दूधमें जो औषधियाँ मिलाई जाती हैं उनका भी खराब असर हमारे शरीरपर पड़ता है, इसे नहीं भूलना चाहिए। दूधमें मिलाई जानेवाली अधिकांश चीजें ऐसी हैं जो हमारी पाचन-शक्तिको खराब करती हैं। इन औषधियोंका असर दूधपर खराब ही पड़ता है। क्योंकि ये दूधके उन बीजाणुओंको ही

अधिकतर मार डालती हैं जो लैक्टिक एसिड या दुरधाम्ल पैदा करते हैं। इन बीजाणुओंके मर जानेसे दूधमें खटास नहीं पैदा होती और वह कई घंटे तक सुरक्षित रखा रह सकता है। दूधको बीजाणुरहित करनेके लिए उसमें ये चीजे मिलाई जाती हैं।

पोटेशियम कारबोनेट, खानेवाला सोडा, बेनजोइक एसिड—लोवानका सत, हाइड्रोजन पर आक्साइड—एक तरहकी पानी जैसी चीज जो अंग्रेजी दवाखानोंमें बिकती है, बोरिक एसिड—सोहागेके मेलसे तैयार किया हुआ एक पदार्थ, सेलिसिलिक एसिड, पोटेशियम क्लोराइड और फार्मेलीन आदि।

दूधका रोजगार करनेवाले कारखाने हमेशा इस बातका खयाल रखते हैं कि दूध अधिक-से-अधिक समय तक रखा रहने पर भी न बिगड़े ताकि उसका नुकसान न हो और इसीलिए वे इन दवाइयोंको उचित मात्रासे अधिक मिलाते हैं। इससे दूध जल्द नहीं खराब होता और उनका तो लाभ होता है किन्तु जनताका अथवा उस दूधके पीनेवालेका उससे क्या नुकसान हो जाता है इसका खयाल करना उनका कर्तव्य नहीं है। सुना है अब दूधमें दवा डालनेका रिवाज कम हो रहा है।

स्टेरलाइजेशन (पूर्ण निर्वीजीकरण)

दूधको भापद्वारा गरम करते हैं। गरम करनेमें 210° F फहरन हाइटसे 280° F फहरन हाइट तककी भापकी गरमी रखते हैं। एक बन्द बरतनमें दूध रखकर यह गरमी कुछ निश्चित समय तक पहुँचाई जाती है और दूधवाले बरतनकी सारी हवा निकाल दी जाती है। भापकी गरमीसे दूध उबलने लगता है और उसके सारे कीटाणु और बीजाणु बिलकुल नष्ट हो जाते

हैं। दूधके ठंडा होनेपर वायुशून्य शीशियोंमें दूध भर दिया जाता है और ठंडे स्थानमें रख दिया जाता है। यह सारा काम मशीन द्वारा बड़ी सफाईसे होता है।

इस दूधके बारेमें कहा जाता है कि महीनों तक रखा रह सकता है। मेरी रायमें यह दूध हरगिज इस्तेमालके काबिल नहीं होता। क्योंकि गरम करनेसे इसकी चीनी और कैल्शियम तथा अन्य खनिजत्वयुक्त अणुलुप्त हो जाते हैं और रक्तमें मिलने लायक नहीं रह जाते और न तो मिलते ही हैं। इसके विटामिन भी जल जाते हैं। यह दूध रक्तमें अम्लता (acidity) बढ़ाने-वाला होगा और रक्तकी क्षारता (alkalinity) कम करेगा। गाढ़ा हो जानेसे प्राटीनका भाग—शरीरमें मांस बनानेवाला पदार्थ—बढ़ जायगा और शरीरमें पेड़ोले माटापन पैदा करेगा और शरीरमें प्रोटीन बढ़नेके कारण अनेक रोग भी पैदा होंगे। जिन बच्चोंको लीवर—यकृतकी शिकायत होगी उनके लिए जहर साबित होगा। जबान आड़मी अगर इस दूधको इस्तेमाल करेगा तो उसे सुस्ती आयेगी। दूसरे एक महीने अथवा एक हफ्ते या दो दिनका रखा हुआ दूध चाहे उसमें हमें कोई विकार या खराबी न दिखाई दे पूर्णरूपसे बिना किसी तरहके परिवर्तनके कैसे रह सकेगा जब कि सप्ताह का कोई भी चोज आबी सेकेंड भी बिना परिवर्तनके नहीं रह सकती।

स्टेरलाइजेशनसे दूधमें एक और खराबी यह आ जाती है कि उसका रंग प्रायः कुछ भूरा हो जाता है, स्वाद भी उतना अच्छा नहीं रहता जितना कच्चे दूधका होता है। जिनको सदैव उत्तम, ताजा दूध पीनेकी आवश्यक है वे ऐसा दूध पसन्द नहीं करते।

पास्ट्युराइजेशन (अपूर्ण निर्वीजोकरण)

पास्ट्युराइजेशन नाम लुई पास्टियरके नामपर रखा गया है। इस विधिका पहले पहल आविष्कार इन्होंने ही किया था। ये फ्रांसके रहनेवाले थे। इस विधिका प्रयोग साक्जलेट (Soxhlet) ने १८८६ में दूधपर किया तबसे इस विधि द्वारा दूधके कीड़े या कीटाणु मारे जाते हैं। इस विधिसे दूध शुद्ध करने या कीटाणु-रहित बनानेके लिए दूध को गरम करना पड़ता है किन्तु उतना अधिक नहीं जितना स्टेरलाइज करनेमें करना पड़ता है। 150° F फहरन हाइटकी गरमी यदि १५-२० मिनट दी जाय तो दूधके प्राय सभी कीटाणु मर जाते हैं और दूध शुद्ध हो जाता है। केवल तपेदिकके कीटाणु ऐसे हैं जो जरा देर में मरते हैं। इस तरह दूधमें गरमी पहुँचाकर फिर तुरन्त ही ठंडा कर लिया जाता है और ग्राहकको बाँट दिया जाता है। इस विधि में लाभ यह बताया जाता है कि इसमें दूधके रंग-रूप में कोई फरक नहीं पड़ता और स्वाद भी करीब करीब ठीक रहता है। यह उबालने या गरमी पहुँचाने का काम मशीन द्वारा होता।

कुछ कारखानेवाले गरमी की मात्रा बढ़ा देते हैं और उबलने का समय घटा देते हैं इस तरह दूध अधिक देरतक उबलने नहीं पाता और कीटाणु-रहित भी हो जाता है। कम देर तक आँच पर रहनेके कारण यह अपनी स्वाभाविकता के अधिक नजदीक होता है और इसमें बहुत थोड़ा परिवर्तन होता है। 155° डिग्री फहरनहाइट की गरमीपर दस मिनट तक दूधको रखना पड़ता है 160° F पर ३ मिनट और 165° F फहरनहाइटकी गरमीपर केवल आधे मिनटमें ही काम हो जाता है।

यह विधि ठीक वैसीही है जैसे हम घरमे दूध गरम करते हैं। फरक यह है कि कारखानेमे सब काम मशीनसे होता है घरमे इतनी सुविधा नहीं है। कारखानेवालोंके पास काम बहुत होता है। अधिक घरमे दूध पहुँचाना पड़ता है इसलिए मशीन के बिना उनका काम हो ही नहीं सकता और न तो सस्ता ही पड़ सकता है। हम पाठकोको बताना चाहते हैं कि यह सब विधियाँ व्यापारके लिए काममे लाई जाती हैं इनसे लाभ किञ्चित्मात्र भी नहीं है।

बायोराइजिङ्ग

अपूर्ण निर्बीजीकरण (पास्ट्युराइजेशन) की विधिमे सुधार करके यह विधि काममे लाई जाती है। जिस मशीन द्वारा यह काम हाता है उसे बायोराइजेटर (Biorisator) कहते हैं।

इस विधिसे दूध शुद्ध करनेके लिए $160^{\circ} F$ फहरन हाइट की गरमीपर तपतेहुए बरतनपर बहुत बारीक फौवारेद्वारा दूध डाला जाता है कुछ ही क्षण दूध उस तपते हुए बरतनपर रहने पाता है तुरंत ही ढंडे पात्रमे चला जाता है। कहा जाता है कि बहुत बारीक फौवारेका छोटा मारनेसे दूधकी चिकनाई या मक्खन दूधके प्रत्येक अंशमे पहुँच जाता है और अधिक सफेद हो जाता है। दूधको एक सार (होमोजिनस Homogeneous) बनानेके लिए यह विधि उत्तम समझी जाती है। और योरोपमे बहुतसे कारखाने इस तरहका दूध बेचा करते हैं। इस विधिसे शुद्ध किये दूधके रूप रंगमें ज़रा भी परिवर्तन नहीं होता और स्वाद भी बिलकुल कच्चे दूधके समान ही होता है।

इस विधिके विशेषज्ञ यह बताते हैं कि $148^{\circ} F$ की गरमीपर आधे घंटे तक दूधको रखनेमे जितना काम नहीं होता उतना कुछ

क्षणों में ही हो जाता है। इस तरह शुद्ध किया दूध अधिक देर तक रखे रहने पर भी खराब नहीं होता।

ठंडक द्वारा (Refrigeration) दूध शुद्धि

ऊपर दूध में गरमी पहुँचाकर उसे शुद्ध करने की विधियाँ बताई गई हैं इन सब विधियों का सिद्धान्त एक ही है काम में लाये जाने वाले तरीकों का फरक है। ठंडक द्वारा दूध को शुद्ध करने की विधि सिद्धान्त में ऊपर की विधियों से बिल्कुल उलटी है।

रोग के बीजाणुओं के बढ़ने और विष पैदा करने के लिए अनुकूल गरमी की आवश्यकता पड़ती है। यही गरमी यदि अधिक बढ़ जाय तो उनको मार डालती है। ठंडक में इनकी चेष्टा खत्म हो जाती है, न तो ये अपना वंश बढ़ा पाते हैं और न विष ही छोड़ते हैं। इसलिए दूध को ठंडक में रखकर उसमें ऐसी स्थिति पैदा कर दी जाती है जिसमें उसके कीटाणु बेहोश पड़े रहते हैं। जिस मशीन द्वारा दूध को ठंडा किया जाता है उसे रिफ्राइजरेटर (Refrigerator) या कूलर (Cooler) कहते हैं। इस मशीन द्वारा दूध 40° F फहरन हाइट की गरमी पर रखा जाता है इतनी ठंडक में दूध जमकर बरफ की तरह तो नहीं हो सकता परन्तु उसके कीटाणु निश्चेष्ट अवस्था हो जाते हैं और ऐसी अवस्था में रहते हैं कि यदि उनको अनुकूल गरमी मिलने लगे तो वे अपने वंश को बढ़ाने लगेंगे और विष भी पैदा करने लगेंगे।

ऐसा दूध पेट में पहुँचने पर शरीर की गरमी से गरम हो जायगा और कीटाणु सचेष्ट होकर राग पैदा करेंगे जैसे बाजार के कुलफी मलाई रोग का कारण समझी जाती है।

ऊपर हमने दूध शुद्ध करने वाली विधियों का वर्णन किया है, अब हम इनकी उपयोगिता पर अपने दृष्टिकोण से विचार करना

चाहते हैं। चूँकि इन विधियोंको बड़े-बड़े वैज्ञानिकोंने ठीक माना है और सारे ससारके सभ्य समाजमें ये विधियाँ काममें लाई जाती हैं जहाँपर कारखानोंद्वारा दूध बाँटनेका काम होता है। साधारण जनता इस प्रकार शुद्ध किये गये दूधका अमृत समझती है। हम यहाँ इस दृष्टिकोणसे विचार करना चाहते हैं कि इन विधियोंसे शुद्ध किये दूधका स्वास्थ्य-सुधारमें भी कुछ खास असर पड़ता है या केवल व्यापारके लिए ही उन विधियोंका उपयोग किया जाता है।

दूधके बीजाणु मारनेके जितने तरीके ऊपर बताये गये हैं उनका सफलता उसी समय है जब दूध बिल्कुल स्वच्छ, निर्दोष और बीजाणु रहित हो। दूधमें जब बीजाणु पड़ जाते हैं और यश विस्तारके लिए अनुकूल गरमी भी मिलती है तब वे अपना पश बढ़ाने लगते हैं और उसमें अपना विष भी छोड़ते जाते हैं। विषके कारण दूध में स्याई रूपसे विचार पैदा हो जाता है। कीटाणुओंका यह विष ही शरीरके लिए अधिक हानिकारी होता है। इसलिए ऊपर बताये तरीकोंसे दूधको निर्दोष बनानेके लिए यह जरूरी है कि दूध उत्तम हो, स्वस्थ जानवरका दो और उसमें किसी भी तरहके बीजाणु पैदा न हुए हो और वह ताजा हो।

यदि दूधमें कीटाणु पड़ गये हैं और उस दूधमें अपना विष छोड़ चुके हैं तो ऐसे दूधको ऊपर बताये तरीकोंसे शुद्ध करनेपर उसमेंके कीटाणु मर जायेंगे अथवा निश्चेष्ट और बेहोश हो जायेंगे यह निर्विवाद सत्य है। किन्तु जो विष वे दूधके अन्दर छोड़ चुके हैं वह दूधमें ब्योका-रियो रहेगा और उस विषके प्रभावके कारण वह दूध पीनेवालेको नुकसान पहुँचानेवाला होगा।

यदि दूध इतना शुद्ध मिल सके जो कीटाणु या बीजाणुसे

गदित हे साथही उसमे वीजाणुआका विष भी नहीं हे तो ऐसे दूध को पूर्ण निर्वाज या अपूर्ण निर्वाज करनेकी आवश्यकता नहीं, क्योंकि कि ऐसा दूध स्वतः उत्तम है उसे तो कच्चा ही और उसी समय पी जाना चाहिए ।

यदि ऐसे उत्तम कच्चे दूधको ठककर और ठढकमे ठीक उसी तरह रखा जाय जिस तरह स्टेरिलाइज्ड या पास्ट्युराइज्ड दूध रखते है तो ४ घटे तक उसमे कोई विकार नहीं आयेगा । क्योंकि प्रयोगा द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि चार घटे तक दूधमें ऐसी शक्ति रहती है कि वह वीजाणुओंका बढ़ने नहीं देता फिर स्टेरलाइजेशन (पूर्ण निर्वाजीकरण) और पास्ट्युराइजेशन (अपूरे निर्वाजीकरण) या रिफाईजेशन (ठंडा पहुँचाकर वीजाणुओंको बेहोश करने) की जरूरत ही क्या है ।

इन विधियोंको इसलिए काममे लाया जाता है जिसमे दूधको ४८ घटे तक रखा जा सक । ४८ घटे रखनेका अर्थ यह है कि आहकोके पास सवेरेका दुहा दूध शामका और शामका दुहा सवेरे पहुँचाया जाय और वैज्ञानिक प्रायोगैडा द्वारा उनके दिमाग का ऐसा बना दिया जाय जिसमे वे ऐसे तासी दूधपर एतराज न कर सके । कारखाना द्वारा जो दूध आहकोके पास पहुँचाया जाता है उसे गरम करनेकी आवश्यकता नहीं बताई जाती । लोग वैसेही पीते है ।

बारह-चौदह घटे रखा हुआ दूध जो देखनेमे खराब न मालूम होता हो कुछ न कुछ बिगड़ता अवश्य है । और उसकी जाँच या हाजाती है कि गरम करने पर वह फट जाता है । आजसे दो तीन साल पहले मैं बहुत मशहूर डेयरीसे दूध लिया करता था । उस डेयरीकी देख-रेखका काम इस विषयके नामी विद्वानके हाथ मे

है। उनके यहाँसे शामको दूध ४ बजेसे पहले ही मिला जाता था। निस्सदेह वह दूध प्रातःकालका ही होता था। हमारे यहाँ डेयरीका दूध भी गरम किया जाता था और गरमीके दिनोंमें महीनेमें १०-१५ दिन फट जाता था। जो दूध आगपर रखने से फटता है निस्सदेह वह दूध बिगड़ा हुआ रहता है चाहे उसके रूप रंगमें कोई फरक दिखाई दे अथवा न दे।

इस प्रकार हमने देखा कि जितने साधन दूधको सुरक्षित रखने के लिए काममें लाये जाते हैं स्वास्थ्यको दृष्टिसे उनका कोई उपयोग नहीं है और न तो उन साधनों द्वारा शुद्ध किया हुआ दूध स्वास्थ्यको उत्तम बनानेवाला होता है। दूधके निर्वीजीकरणके लिए दूधका धारोष्ण और उत्तम होना आवश्यक है। यदि इतना उत्तम दूध मिल सकता है कि उसका निर्वीजीकरण किया जा सके तो उसे कच्चा ही इस्तेमाल करना चाहिए और तत्काल ही काममें लाना चाहिए। यदि रखना ही हा तो घंटे दो घंटे ढककर रखा जाय। अगले अध्यायमें हम दूधके भेदों और गुणोंका वर्णन करेंगे।

अध्याय ५

दूधके भेद और उनका गुण

यह अध्याय दूधके भेदोंपर लिखा जा रहा है अतः यह प्रश्न स्वभावतः उठता है कि दूधके भेद कितने हैं? अनेक दृष्टिकोणोंसे विचार करनेपर हम देखते हैं कि प्रत्येक दृष्टिसे देखनेसे उसके भेद होते हैं। पहला भेद यह है कि ताजा दुहा दूध (धारोष्ण) और देरका दुहा दूध। दूसरा भेद होगा गरम किया दूध और कच्चा दूध। तीसरा भेद होगा सद्यः प्रसूता गायका दूध और उसके

बादकी अवस्थाओं का दूध । इसके बाद एक भेद होगा मथा दूध और बिना मथा दूध और मक्खन निकाला दूध और बिना मक्खन निकाला दूध ।

इन ऊपर बताये दूधके भेदोंके अतिरिक्त दूधका दूसरा भेद है किस पशुके दूधका क्या गुण है । क्योंकि केवल गायसे ही दूध नहीं मिलता । दूध देनेवाले जानवर है, गाय, भैंस, बकरी, भेड़, घोड़ी, ऊँटनी, हथिनी, गधो आदि । इसके अतिरिक्त स्त्रीका भी दूध होता है । चरकमें दूधके विषयमें लिखा है ?

सभी दूध देनेवाले जानवरोंके दूध (जिनका नाम ऊपर गिनाया गया है) प्रायः मीठा ही होता है (जो दूध मीठा नहीं होता उनका वर्णन अलग-अलग आयेगा) चिकना होता है अर्थात् इसमें घी-होता है, शीतल होता है अर्थात् इसमें गर्मीको शान्त करनेका गुण है और दूधको बढ़ाता है । यह पालन करनेवाला, शरीरमें मांस बढ़ानेवाला, (अर्थात् प्राटिनम डायट है) और धातु या वीर्य बढ़ानेवाला है अर्थात् बाजीकरण है । यह मेध-शक्तिको बढ़ाता है, शरीरमें बल उत्पन्न करता है, और मनको ताकत देता है, अर्थात् मानसिक शक्तिको बढ़ाता है, जीवनीय है अर्थात् जीवनको बढ़ाता है, शरीरकी थकावटको मिटाता है । दूध श्वास और खाँसीको जड़से दूर करता है । रक्त पित्त (मुँह नाक आदिसे खूनआना) दूर करता है और दूटी हड्डीको जोड़ता है । यह सम्पूर्ण प्राणियोंको हितकर अर्थात् लाभ पहुँचानेवाला है, और बात, पित्त कफ आदि दोषोंको शमन (शान्त) करता है, और इनका शोधन करता है अर्थात् बिगड़े हुए दोषको बाहर निकाल देता है अथवा इनका विकार दूर करके इनको निर्दोष बना देता है । दूध प्यासको शान्त करता है, अग्निको दीप्त करता

है, और क्षीण (अत्यन्त मैथुनके कारण निर्बल) और क्षत (फेफड़ेमें घाववाले व्यक्तियों) को अत्यन्त श्रेष्ठ है अर्थात् इनके लिए बहुत ही गुणकारी है। इसके अतिरिक्त पाण्डु रोग, अम्ल-पित्त, शोष (Phthisis) गुल्म रोग (वायु गोला, Tumor), उदर रोग, (पेटके रोग) जैसे मीहा (Spleen) यकृत (Liver) अतीसार (Diarrohoea), ज्वर, दाह, सूजन, योनि दोष (diseases of vagina) वीर्य दोष, मूत्ररोग, और मलका सूखना या गॉठ-सी बंधना आदि रोगोंमें पथ्य है। अर्थात् इन रोगोंमें दूध दिया जा सकता है। (मेरी रायमें ये सभी रोग दूधके कल्पसे अच्छे किय जा सकते हैं)। दूध बाल पित्तके रोगियोंका हितकर है।

यो तो दूध पीनेके काममें आता ही है इसका और उपयोग भी है। यह नाक द्वारा सुरका जाता है, इसीको नस्य लेना कहते हैं। यह आँखोंमें टपकाया जाता है लेपकी तरह इस्तेमाल होता है, इसके द्वारा अनेक प्रकारके उबटन बनते हैं। दूधमें बिठाकर रोग दूर किया जाता है इसे श्रवगाहन विधि कहते हैं। कै कराने-वाली औषधियोंमें इसका प्रयोग किया जाता है, आस्थापन वस्ति (एक प्रकारका एनिमाका भेद) के काममें आता है, दस्त करानेके काममें आता है, स्नेहन करनेके लिए शरीरमें चिकनाई बढ़ानेके लिए दिया जाता है।

यह दूधका सामान्य गुण है जो घरक महर्षिने बताया है। यह गुण वर्णन सद्धेयमें हैं। इनका विस्तार करनेपर एक पुस्तक इन श्लोकोंके आधार पर ही तैयार हो सकती है। दूधके गुणोंका जितना भी विस्तार किया जायगा सबका बीज यहाँ मौजूद है। जितना भी अन्वेषण होगा सबका साराश यहाँ मौजूद है।

यह दूधका साधारण गुण ताजे या धारोष्ण दूधका ही सम-

भक्तता चाहिए। दूध जितना ही लाभदायक है उतना उसके बिगड़ने या खराब होनेकी अधिक सम्भावना है। इसलिए दूधकी हिफाजत करनेकी आवश्यकता रहती है। इसी भक्तसे बचनेके लिए धारोष्ण दूध ही लेना अधिक पसन्द किया जाता है। धारोष्ण दूध उस दूधको कहते है जो तुरन्तका दुहा हुआ हो और उसमे गरमी ज्योकी त्यो बनी हुई हो। जब तक दूध दुहा जाता है वह गरम ही रहता है, वही गरम दूध छानकर इस्तेमाल करना चाहिए कच्चा ही पीना चाना चाहिए। इस दूधको पीनेके लिए गरम करने की जरूरत नहीं रहती।

धारोष्ण दूधके सम्बन्धमे आयुर्वेदमे इस प्रकार उल्लेख है

धारोष्ण पवन प्रकोप शमन दुग्ध गर्वा पुष्टिकृत ।

पाण्डु कामजर्को निहन्ति तरसा क्षीणोर्जं कृच्छ्री काम् ।

दाह देह गत कशग्रि नयन व्वालाँ च पित्तोन्मत्तिम् ।

दुष्टार्त्रं कृशतान् कृशान् जनितान् कृच्छ्राश्च रोगानयेत् ।

अर्थात्—धारोष्ण गायका दूध वात विकारको शान्त करता है। शरीर पुष्ट करता है, पाण्डु और कामलाको दूर करता है, क्षीणता (दुबलापन, कमजोरी) को दूर करता है ओजको बढ़ाता है। शरीरकी जलन, हाथ पैर ओखोकी जलन, और नढे हुए पित्त को शान्त करता है। खराब रक्तको शुद्ध करता है, शरीर मोटा करता है, अग्निको दीप्त करता है, और कठिन रोगोंको दूर करता है।

धारोष्ण दूध केवल गायका ही पीनेमे श्रेष्ठ होता है। भैंसका दूध धाराशीत अर्थात् जब उसकी स्वाभाविक गरमाई ठडी हो जाय तब पीने लायक होता है। भेड़का दूध कभी भी कच्चा पीने लायक नहीं होता क्योंकि वह बहुत मीठा होता है और उसमे

क्रीड़े जल्द पड़ जाते हैं। बल्कि गरम करनेके बाद भी जब वह गरम रहे तभी पीनेलायक होता है। बकरीका दूध कच्चा पीनेमें अक्सर जरा सा हीक मारता है इसलिए उसको गरमकर लेना चाहिए और उसे ठंडा करके पीना चाहिए। ऐसा आयुर्वेदका आदेश है।

धारोष्ण शस्यते गन्ध धाराशीत तु माहिषम् ।

श्वतोष्णं धाविक पथ्य श्वत शीत अजापय ।

इस श्लोकका खुलासा अर्थ ऊपर समझा दिया गया है।

जब तक दूधमें स्वाभाविक गरमी रहती है तबतक या दूध दुहते समय तक धारोष्ण कहलाता है। जब स्वाभाविक गरमी शान्त हो जाती है तब वह ताजा दूत कहा जाता है। ताजा दूध केवल ४ घंटे तक रहता है। चार घंटे बाद दूध ताजा नहीं कहा जा सकता। यदि दूध चार घंटेसे ऊपर तक रखना हो तो उसे अवश्य गरम करके रखा जाना चाहिए। गरम किया दूध भी आठ घंटे से ज्यादा नहीं रखा जाना चाहिए। जो लोग इससे अधिक देर तक दूध रखते हैं और बच्चोंको पिलाते हैं, या स्वयं पीते हैं वही अवश्य मुकसान उठाना पड़ता है। आयुर्वेद का मत है—

अकथित दश घटिका कथितं द्विगुणश्च ता पथ्यम् ।

भावार्थ ऊपर समझा दिया गया है। दस घट्टीको ४ घटा होता है। कथित शब्द से उबलने या खोलने का मतलब है। जो दूध देरतक रखना हो उसे खोलाकर रखना चाहिए, बिना खोलाये दूधके बिगड़ जानेका डर रहता है, खोलानेपर भी आठ घंटेसे अधिक देरतक दूध नहीं रखना चाहिए। आयुर्वेद में एक वाक्य यह आया है।

धीर न भुञ्जीत कदाप्यंतप्त

अर्थात् दूध कभी भी ठंडा नहीं पीना चाहिए । इसबातको ये रामभक्ता चाहें कि कुछ देर तक दूध धारण रहता है । उस समय उसमें स्वाभाविक गरमी रहती है । उस वक्त गरम करने की जरूरत नहीं । उसके बाद ४ घंटे तक वह ताजा रहता है । और पथ्य सम्भ्रा जाता है, उस समय तक गरम करनेका उल्लेख नहीं है क्योंकि “अक्वथित दश घटिका पथ्य” यह प्रमाण मिलता है । ‘कभी भी ठंडा या अतप्त दूध नहीं पीना या खाना चाहिए’ यह निर्देश अवश्य ही चार घंटेके बादके दूधके लिए है । जिनको मन्दाग्नि होता है उन्हें कच्चा दूध नहीं पचता ऐसे लोगोंको दूध गरम करके पीना चाहिए अथवा यदि दूध या गरम का हो और उसकी स्पन्द्यतामें सन्देह हो तो गरमकर लेना चाहिए ।

दूध अधिक देर तक खालानसे उसका विटामिन सी नष्ट हो जाता है और उसका कैल्शियम अन्धुल बन जाता है यह बात कभी न भूलनी चाहिए । इसलिए जहाँतक सम्भन हो दूधसे पूर्ण लाभ उठानेके लिए शीघ्र ही पीना चाहिए ।

कच्चे दूधके सम्बन्धमें आयुर्वेद में एक श्लोक और आया है उसे भी हम पाठकोंके ज्ञान वर्धनके लिए उद्धृत करना चाहते हैं—

आम क्षीरमभिष्यन्दि गुरुश्चेन्माम वर्धनम् ।

तवपथ्य भवेत्सर्वं गन्ध माहिष यर्जितम् ।

कच्चा दूध अभिष्यन्दी (भीतरी स्नातोको बन्द करनेवाला) है, देरमें पचता है, और पेटमें न पचनेके कारण गुड़गुड़ाहट पैदा करता है, और कफ और आँखको बढ़ाता है । इसलिए अपथ्य है, रोग की अवस्था में हानिकार हो सकता है या क्षीण जीवनी

शक्तिवाले व्यक्तियोंका रोग उत्पन्न कर सकता है किन्तु गाय और भैसके दूधमें यह अवशुण नहीं है। अर्थात् गाय और भैसके दूध अलावा और कोई दूध कच्चा नहीं पीना चाहिए।

ऊपर दूधके कच्चे पक्के आर ताजे वासीके सम्बन्ध में काफी लिखा गया। सावधान पाठक श्रुत्येक अवस्थाका विचार करके इन नियमोंके आधारपर स्वयं निर्णय कर सकते हैं। जलाग विलायती डिब्बा-बन्द दूध अपने बच्चोंको पिलाया परत है और उसकी वैज्ञानिकता पर सुग्ध है वे एक बार सोचें कि दूध अधिकसे अधिक आठ घंटे तकही निर्दोष रह सकता है। उराके प्राद्वह हानिकर होगा। डिब्बेमें बन्द दूध कमसे कम छ. महीना पुराना तो अवश्य ही रहता होगा ऐसी अवस्थामें उरो बच्चोंको पिलाना ऊर्ध्वतक उचित है। उस दूधको बनानेवाला व्यापारी उस बच्चे दूधकी कितनी भी तारीफ करे क्या प्रकृति अपने निमर्थोंके ताड़ने वालोंको माफ कर देगी? आयुर्वेदके तिस्रों प्राकृतिक नियम हैं, अटल हैं और सत्य हैं, जय के भी विज्ञानका सहारा लेकर प्रकृतिसी अवहलना की जायगी प्रकृति ठोकर मारगी और प्राकृतिक नियम तोड़नेवालोंकी दुर्गति होगी।

दूध खूब उमालकर पीनेकी प्रथा है। इससे खूब धातु बढ़ती है, शरीरमें बल आता है, जिस दूधका जितना ही पानी जला दिया जाता है और जितना ही गाढ़ा हो जाता है, उतना ही मीठा हो जाता है। क्योंकि जलीय अंश कम होजानेसे चीनीका अनुपात बढ़ जाता है। किन्तु गाढ़ा होनेके कारण दूध भारी अर्थात् देरमें पचनेवाला हो जाता है, और उसमें स्नेहकी मात्रा भी बढ़ जाती है इसलिए वह अधिक स्निग्ध हो जाता है। हमारे भारतवर्षमें दूधको गाढ़ा करके पीनेकी प्रथा खूब प्रचलित है और पुरानी है, धनी-मानी,

सेठ-साहूकार, राजे महाराजे दूधको खून ओटकर गाढाकरके ही पीत है क्योंकि केवल सोलाया हुआ दूध पतला हानेके कारण आधसेरसे अधिक पीनेसे असुविधा होती है परन्तु ढाई-तीन सेर दूधका खून ओटकर काफी गाढा करनेपर मजे में पी लिया जा सकता है। आर्युर्वेदमें लिखा है -

जलन रहित दुग्ध श्रुतिपक्व यथा यथा ।

तथा तथा गुरु स्निग्ध दृढं बलं विवर्द्धनम् ।

इस श्लोकका भावार्थ यह है कि दूध जितना ही अधिक पमाया जाता है और उसमें जितना ही कम पानीका अंश रह जाता है, वह उतना ही तेरमें पचोयाला (गुरु), चिकनाई वाला, चर्ब बढ़ानेवाला और बलवर्द्धक है।

आधुनिक प्राकृतिक चिकित्साक गाढा किसे दूधका अच्छा नहीं समझता। आस्तान्नेह यह दूध जामार आदमीके लिए हानिकारक होता है। पका दूध पूर्ण स्निग्ध और खासकर विषयी लोग ही अधिक पाना पसन्द करते हैं। गाढा हाने और आगपर पका देनेके कारण हा हम इसे निन्दित नहीं कह सकते। खूब औटानेके कारण इसमें विटामिनोको कमी हुआ जाता है और कैल्शियम बहुत क्रुद्ध अम्लयुक्त बन जाता है, किन्तु ताकतवर लोग बल बढ़ाने के लिए अथवा अधिक विषय करनेपर भी बल क्षीण न होने देने के लिए इस दूधका इस्तेमाल करते हैं। विटामिन और खनिज तत्वोंकी पूर्ति शाक तरकारियोंके सलाद और फल आदिसे जैसे सन्तरा, नाबू, और अन्य फलोंसे पूरी कर लेनेमें कोई हर्ज नहीं है। हाँ, हम अवश्य मानते हैं कि रोगी आदमीको यह दूध अवश्य हानिकर होगा। आदत एक पेसी चोज है जिसके सामने कोई नियम काम नहीं देना। जिन लोगोंको गाढा दूध पीनेकी

आदत है, जिनका स्वास्थ्य असाधारण है मेरी रायमें उनको अपना गाढ़ा दूध बन्द नहीं करना चाहिए। हाँ, यदि सयोगसे वे जोमार हो जायें तो ऐसी अवस्थामें अवश्य बन्द कर देना चाहिए।

गाढ़ा दूध रक्तमें अम्लता लाता है। रक्तमें अम्लता आनेसे रोग बढ़ता है। इसलिए ऐसा दूध पीनेवाला सच्चे मानेमें स्वस्थ नहीं रह सकता है। वह मोटा भले हो रहेगा विषय भी अधिक करेगा। इस नियमको हम नियमका अपवाद मानते हैं।

जिन लोगोंने ताद निकली है, शरीरमें चरबी जमा हो, उनको न तो गाढ़ा दूध पीना चाहिए और न ता बिना उबाला कच्चा हो। कच्चा या बिना उबाला दूध उनको उतना हानिकर नहीं होगा जितना खूब उबालकर गाढ़ा किया हुआ दूध। दूध चरबीको और बढ़ाता है।

मक्खन निकाला हुआ दूध प्रायः खराब समझा जाता है यदि मधनेमें देर हो जाय तो ज्यादातर खराब हो भा जाता है क्योंकि आगपर रखनेपर फौरन फट जाता है। फटनेका एक कारण यह भी होता है कि अधिक मक्खन निकलनेके लिए दूधको बरफसे ठंडा करते हैं। बरफसे ठंडा किया दूध जब गरम करनेके लिए आगपर चढ़ाया जाता है तब अक्सर फट जाता है। मक्खन निकाले दूधका गुण हमें आयुर्वेद में नहीं मिला। किन्तु हलवाई मक्खनियों दूधसे दही बनाया करते हैं। मक्खन निकाले दूधमेंसे धीरे धीरे मक्खनका अंश निकल जानेके कारण वह रूख अवश्य हो जाता है। किन्तु जिस प्रकार दहीसे मक्खन या नैनू निकाल कर मठा बनाया जाता है और वह मठा हलका समझा जाता है उसी तरह यह दूध भी अपेक्षाकृत हलका हो जाता है और मक्खनके अलावा दूधकी प्रायः सब चीजें उसमें रह जाती हैं।

विटामिन ए और सी पेरनेके कारण नष्ट हो जाता है। इसलिए इस मक्खनियाँ दूधका उपयोग करनेमें कोई हानि नहीं है। दही और मठेके लिए तो निःशतय उपयोगमें लाया जा सकता है। पानेके लिए देनेमें विचार करनेकी आवश्यकता है क्योंकि बिना उबाले पीनेमें हानि होनकी सम्भावना है। यदि मक्खन निकाला दूध भी चार घंटेसे कमका है तो कच्चा पीनेमें मेरी रायमें या आयुर्वेदकी रायमें कोई हर्ज नहीं है।

एक बात हमेशा याद रखना चाहिए कि गाय या भैंसके दूध के अलावा और कोई दूध कच्चा नहीं पीना चाहिए बल्कि धारो-
ण ही क्यों न हो। जैसाकि आयुर्वेदमें लिखा है—

ग्राम क्षीर मभिष्वन्दि गुरु श्लेष्माम वधनम् ।

तद्वदर्थं भवेत्, सर्वं गव्यं माद्विषं वजितम् ।

मक्खन निकालनेवाले लाग गाय, भैंस, बकरी आदि सत्रका दूध एकमें मिलाकर ही पेरते हैं और मक्खन निकालते हैं। इसलिए कच्चा पीनेमें अवश्य हानि की सम्भावना रहती है।

जिन लोगोकी आँखकी रोशनी खराब हो उनका मक्खनियाँ दूध या मक्खन निकाले दूधसे कुछ भी लाभ न होगा। आँखकी रोशनी बढ़ानेवाला तत्व मक्खनमें धला जाता है और उसके साथ दूधसे बाहर निकल जाता है। दूधसे निकाले मक्खनके सम्बन्धमें आयुर्वेदमें यों लिखा है—

क्षीरोत्थं तद्वति स्निग्धं चक्षुष्यं रक्तपित्तनुत ।

अर्थात् दूधसे निकाला मक्खन अत्यन्त चिकना होता है, आँखकी रोशनी बढ़ाता है, और रक्तपित्त नष्ट करता है। इस वचनसे मालूम होता है कि आँखकी रोशनी बढ़ानेवाला दूध का तत्व मक्खनमें आ जाता है। आज-कलकी वैज्ञानिक खोजसे

यह पता चला है कि विटामिन ए आँखों की रोशनी बढ़ाता है, वह दूध में होता है। डाक्टर मानते हैं कि दूध का ६० प्रतिशत विटामिन ए सम्बन्धन में चला जाता है। ६० प्रतिशत विटामिन ए के कारण सम्बन्धन आवश्यक ही आँखों की ज्याति बढ़ायेगा। इस प्रकार हम देखते हैं कि आधुनिक विश्लेषण प्राधुनिक वैज्ञानिक विश्लेषण से किसी मान में पीछे नहीं हैं। भल ही उस जमाने में लोग विटामिन जेसु कोई नाम न रखते हो।

ममयनियों दूध से छेना अलग किया जा सकता है। छेना दूध की प्रोटीन है। इस छेने में केवल ममयन की कमी रहेगी। समूचे दूध को भी फाड़कर छेना अलग किया जाता है और उससे मिठाईयाँ बनती हैं। आयुर्वेदों के तरीके से रागी को या निरोगों को गाय और बकरी का दूध राख कर देने का एक तरीका और है। यह निधि सम्भवतः आज तक कहीं पचलित नहीं है। गाय या बकरी का दूध गरम करके दण्ड या मथनी से राख में से जो दूध तैयार होता है, उसे मथित दूध कहते हैं। जिस प्रकार मथ दूध से दही हलका हो जाता है उसी तरह दूध मथ देने से हलका हो जाता है उसकी प्रोटीन जटिल पचने लायक हो जाती है, उस दूध में से सम्बन्धन नहीं निकाला जाता इसलिए उसमें चिकनाई भी पूरी रहती है। यह दूध बीर्य बढ़ाता है और पुर पित्त और कफ प्रयात त्रिदोष का शमन करता है। आयुर्वेद में लिखा है—

श्रीर शब्दमथाज वा कोष्ठ दण्डादनः पिबेत् ।

लघुदुग्धं उपर हस् वात पित्तकफहृत् ।

इस श्लोक का खुलासा अर्थ ऊपर समझा दिया गया है।

तुरतकी व्यायी गाय का दूध पीयूष कहलाता है। वह उस समय गाढ़ा भी होता है। पीयूष से ही निगडकर फेनुस शब्द बना है।

देहातके लोग इसका फेनुस ही कहते हैं । पीयूषमे हलका दस्तावर गुण होता है । पेटका राक कर देता है । उसी दूधको पीनेसे बन्झड़े के पटमे सचित पुराना मज्जा जो काला पड गया रहता है निकल जाता है । यह पीयूष गरम, माम बवक, जलवर्बक, गुर (देश पचनेवाला) कफ वर्धक, वात, पित्त नाशक और हृदयको जल देनेवाला है । जिन लागोकी अग्नि खूब दीप्त हो, और जिनका नाद न आता हो उनको ही इस्तेमाल करना चाहिए, कमजोर रोगी या जिनकी अग्नि मन्द है उाको यह दूध नहीं इस्तेमाल करना चाहिए ।

तुरतकी व्यागी गायका दूध भारी और कफ वर्धक होनेके कारण ही कुछ लोग धार्मिकरूप से २१ दिनतक गाना पीना गजित समझते हैं । शरीरमे कफकी वृद्धि अधिक होनेसे रोग-निवारक शक्ति क्षीण होती है, और अस्वस्थ होनेका डर रहता है दूसरे गरम और भारी होनेके कारण यह पथ्य भी नहीं समझा जाता । इसलिए कुछ दिनतक नया दूध न खाना पीना अच्छा ही है । दूसरे जग लाग दूध दुहना शुरू करता है तब नए नन्हे बछड़े का ख्याल स्मार्थके कारण भूल जाते हैं और सैब दूध दुह जाने के कारण बच्चा कमजोर हो जाता है जिससे खेतीके काममे हानि की सम्भावना रहती है । इस दृष्टिसे भी २१ दिनतक बछड़ेको समूचा दूध पिला देना अच्छा ही है ।

गायको दूधका गुण

गायका दूध स्वादमे मीठा होता है । पचनेके बाद इसका विपाक भी मीठा ही होता है, इससे दूध बढ़ता है । यह शक्ति वीर्य है अर्थात् ठंडा असर ममता है, यह उबर, रक्तपित्त और वायुको शान्त करता है और बुढ़ापाके सम्पूर्ण रोगोको दूर करता

है। चरकके मतसे यह स्वादु (मीठा), शीतल (शीत वीर्य), मृदु (स्पर्शमे कोमल) स्निग्ध (चिकनाई युक्त—अथवा शरीरमे स्निग्धता पैदा करनेवाला), घन (गाढ़), श्लक्ष्ण (चिकना) पिच्छिल (लेसदार), गुरु, मन्द, पवित्र इन दस गुणोंसे युक्त है। इन दसो गुणोंके संयोगके कारण यह शरीरके ओजको बढ़ाता है, जीवन-दायक पदार्थों मे अत्यन्त श्रेष्ठ है तथा रसायन है अर्थात् रोगोको समूल नष्ट करता है बुढ़ापेको जल्द आने नहीं देता और बुढ़ापाको नष्ट करता है।

भैसके दूधका गुण

भैसका दूध मीठा होता है, चिकना होता है, गुरु (देरमें पचने-वाला) और बल वर्धक होता है। यह शीतवीर्य है, इससे नींद आती है और वीर्य बढ़ता है। परन्तु यह भीतरी स्रोतो (नसके छेदोको) बन्द करता है अथवा उनके अन्दर जमता है, और मन्दाग्नि पैदा करता है। चरकने लिखा है कि यह गायके दूधकी अपेक्षा अधिक स्निग्ध है इसमे गायके दूधसे अधिक घी होता है, और उसकी अपेक्षा यह देरमें पचता भी है। जिनकी अग्नि बलवान हो उन लोगोके लिए यह अत्यन्त हितकारी है। अर्थात् यह दूध बलवानोके लिए और उन लोगोको जिनको इसकी आदत है लाभ-दायक है। कुछ आचार्यों ने इसे अग्निवर्धक माना है। किसी भी हालतमें यह रोगियोके लिए लाभदायक नहीं है। जिन आचार्यों ने अग्निवर्धक माना है सम्भवतः बलवानोके लिए माना हो।

बकरीके दूधका गुण

बकरीका आकार छोटा होता है और वह कड़वी और तीखी

वनस्पतियाँ खाती हैं, पानी भी अधिक नहीं पीती और चारा ढूँढने में उसे परिश्रम भी अधिक पड़ता है, इसलिए बकरीका दूध त्रिदाप नाशक होता है अर्थात् कफ, वात, पित्तका शान्त करता है।

बकरीके दूधमें गायके दूधका सा ही गुण है उसमें विशेषता यह है कि यह ग्राही (दस्ताको बाँधनेवाला), पचनेमें हलका और अग्निको दीप्त करनेवाला है। यह क्षय, बवासीर (Pleur), अतीसार (Dysentery), भ्रम (चकर आना, Giddiness) और ज्वर (fever) को नष्ट करता है और त्रिदाप नाशक है। इसका दूध रसमें कसैला और मधुर होता है, ठंडा होनेके कारण रक्त पित्त (मुँह, नाक आदिसे रक्त आना) में लाभदायक होता है। इसके दूधमें एक तरहकी हीन आती है। इसका दूध यों कच्चा पीनेसे हानिकारक होता है गरमकरके ठंडा होनेपर पीना आसुर्वैद सम्मत है। प्राकृतिक चिकित्सकोकी रायके अनुसार बकरीका दूध भी कच्चा ही पीना चाहिए जिसमें कैल्शियम और विटामिन पूर्णरूपमें मिले।

बकरीके दूधका गुण उसकी खुराकके अनुसार बदल भी सकता है। जैसी खुराक वैसा गुण। बाँधकर खानेवाली बकरीका दूध गुणमें उतना उत्तम नहीं होता जितना जगलमें चरनेवाली बकरीका होता है। छोटे बच्चों और रोगी तथा कमजोर बच्चोंके लिए बकरीका दूध अमृतके समान गुणकारी है।

भेड़के दूधका गुण

भेड़का दूध स्वादमें मीठा होता है, बालोंको बढ़ाता है, चिकना होता है, और वात कफको नष्ट करता है, भारी हाता है अर्थात् बेरमें पचता है, और श्रेष्ठ वातनाशक है। यह शोथरत्नाकरकार का मत है।

एक दूसरे आचार्यका मत है—यह लवण और मधुररस युक्त होता है, स्निग्ध (चिकना) और ऊष्णवीर्य (गरम) होता है । यह हृदयके रोगोंमें लुक्सानदेह होता है । और पथरी रोगको दूर करता है । कफ, पित्त और वीर्यका बढ़ाता है, यह वातज कासमें लाभदायक है और तृति कारक है ।

चरकन इसे कफ और पित्त बढ़ानेवाला और हिचकी तथा खासको बढ़ानेवाला माना है ।

ऊँटनीके दूधका गुण

ऊँटनीका दूध मीठा, रुक्ष और नमकीन और हलका होता है और पीनेसे किमि (पेटके फाड़े), क्रीड, कफ, आनाह (वायुके कारण पेट फूलना) गूजन और उदर रागोंका दूर करता है । और गलितोंमें दीप्त करता है । चरकन मतमें इन गुणोंके अलावा ये गुण और हैं—यह गरम है, कफ रोगोंको दूर करता है और बवासीरमें लाभदायक है । कुछ लोगोंके मतसे यह हलका दस्तदायक भी है ।

हथिनीके दूधका गुण

हथिनीका दूध दुर्जर (बहुत मुश्किलसे पचनेवाला) वात बढ़ानेवाला और भारी है, स्वादमें मीठा होता है, पित्तका नष्ट करता है, और पल बढ़ाता है । यह पतनवानों और अविश्रु शारीरिक परिश्रम करनेवालोंमें हितकर है । साधारण लोगोंके कामकी चीज नहीं है ।

चरकके मतसे ऊपरके गुणोंके अलावा यह शरीरको दृढ करने वाला भी है ।

घोड़ीके दूधका गुण

घोड़ीका दूध गरम, रुक्ष (चिकनाई रहित) होता है । यह

बल बढ़ाता और श्वास और वायुको नष्ट करता है। कुछ आचार्यों के मतसे शाप (Consumption) को शान्त करता है और शरीरको नष्ट करता है।

एक खुरवाले जानवरगा दूध, जैसे घोड़ा गधा आदि—राष्ट्र नमकीन, हलका और मीठा होता है। चरक के मतसे इन गुणों के अतिरिक्त वह शास्त्रागत आयु अर्थात् हाथसे हानेवाला वायुको रोगों को दूर करता है।

गन्धकी दूध का गुण

गन्धकी दूध सफ़ा, नमकीन, अग्नि दीप्त करनेवाला और रुचि वर्द्धन होता है। श्वास और वायुको नष्ट करता है और बाल रोगोंको दूर करता है। इससे एक वायु श्वास और श्वास आदि रोग नष्ट होते हैं।

यह अग्निको बढ़ाता है इसलिये पचाने में सहायता लाभदायक होता है। जिन बच्चों में पित्त अधिक होता है उनको पित्तान से जल्द लाने में सहायक होता है। इससे अच्छी आपाव गैर देखने में पता आये।

स्त्रीकी दूध का गुण

स्त्रीकी दूध हलका होता है, यह ठंडा है अग्नि दीप्त करनेवाला है, और घात पित्त नाशक है, यह श्रोत्रमें डालनेसे श्रोत्रके दूध को दूर करता और चाटको दूर करता है। अर्थात् श्रोत्रमें यदि चोट लग गई हो तो भी श्रोत्रमें डालनेसे लाभ होता है। स्त्रीकी दूध श्रोत्रमें डालने और नस्य लेनेके लिए हितकारक है। नारुसे यदि खून जाता हो तो इसके नास लेनेसे बन्द हो जाता है।

चरक के मतसे यह स्नेहन, पुष्टि कारक, जीवन् दायक, और शास्त्र (पथ्य) है।

प्रलाप (अकबक बरना) मूर्च्छा, भ्रम (चक्कर आना), दाह, प्याससे दुग्धी मनुष्यको यदि स्त्रीका दूध पिलाया जाय तो ये सब रोग दूर हो जाते हैं ।

ऊपर प्रायः सभी तरहके दूधके विषयमें काफी विस्तारसे लिखा गया । दूधमें गाय, भैंस और बकरीका दूध ही अधिकतर काममें आता है । भैंसके दूधमें घी अधिक होता है और वह देरमें पचता है, इसलिए साधारणतया हम उसे अच्छा नहीं समझते । गाय और बकरीका दूध ही अधिकतर काममें आता है । बच्चोंको अधिकतर बकरीका ही दूध देना चाहिए । गधीका दूध यदि मिले तो कुछ राज देनेमें हर्ज नहीं है । यदि बच्चोंका मुँह पका हो, गुदा (पाखानेका रास्ता) पक गई हो तो गधीका दूध देना लाभदायक होता है ।

जिनके यहाँ ऊँटनी या घोड़ीका दूध होता हो वे भी इस्तेमाल कर सकते हैं । दूधिनीका दूध मुश्किलसे मिलता है और देरमें पचता है इसलिए विशेष उपयोगमें नहीं आता । किस पशुका दूध कच्चा या पकाकर इस्तेमाल किया जाय इसके विषयमें पहले लिखा जा चुका है उसका ध्यान रखना चाहिए ।

यह याद रखना चाहिए कि आयुर्वेदके मतसे स्त्रीका दूध सदैव कच्चा ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए किसी भी हालतमें उबालकर या गरम करके नहीं इस्तेमाल करना चाहिए । गरम करनेसे स्त्रीके दूधका गुण नष्ट हो जाता है । यदि दूध उबालना हो तो उसे खौला लेना चाहिए और ५ ७ मिनट खौल जानेपर उतारकर काममें लाना चाहिए । किसी चोड़े मुँहके बरतनमें पानी गरम करे उसीमें किसी मुँह बन्द या खुले बरतनमें दूध रख दे । और

ऑंच देता रहे । पानीकी गरमीसे दूध खोलने लगेगा । यह दूध गरम करनेका अच्छा तरीका है ।

अध्याय द्वै

दूधका विश्लेषण

सभी पशुओं और मनुष्यका दूध उसके बच्चेके पालन-पोषणके लिए ही प्रकृति ने बनाया है और उसीपर उन पशुआ और मनुष्यके बच्चे पलते, बढते आर अपने शरीरकी सभी आवश्यकतायाकी पूर्ति करते हैं । इसलिए साधारण समझका आदमी भी यह समझ सकता है कि प्रकृतिकी ओरसे ही दूधमे वे सब तत्व भर दिय गये हैं जिनकी आवश्यकता शरीरके बढने, उचित रूपसे पलने आर शरीरके लीरोग रहनेके लिए है । इसी आधारपर हम कह सकते हैं कि दूध पूर्ण भोजन है अथवा जितने गुण अथवा तत्व अच्छे-से अच्छे भोजनमे होने चाहिए वे सब दूधमें मौजूद रहते हैं ।

भोजनके तत्वोमे मुख्य तत्व है—प्रोटीन (मांस बनानेवाला तत्व) कार्बो हाइड्रेट, (मॉडो और चीनी) वसा, खनिज लवण और विटामिन ।

सब पशुओं और मनुष्यका दूध एकसा नहीं होता । पशुआकी आवश्यकतानुसार उनके दूधके तत्वोमे अन्तर होता है । किसीके दूधमे प्रोटीन अधिक होती है किसीमे वसा और किसीमे चीनी । इन तत्वोकी भिन्नताके कारण दूधकी पाचकता और लाघवतामे अन्तर हाता है । किन्तु एक गुण समान रूपसे इन सभी दूधोमे विद्यमान रहता है कि उनके अत्येक तत्व हमारे शरीरमे सीधे मिल जानेके लायक होते हैं अगर वे ताजा और अपने असली रूपमें पिये जायँ । इसीलिए गाय और बकरीके

प्रलाप (अकबक बकना) मूच्छा, भ्रम (चक्कर आना), दाह, प्याससे दुखी मनुष्यको यदि स्त्रीका दूध पिलाया जाय तो ये सब रोग दूर हो जाते हैं ।

ऊपर प्रायः सभी तरहके दूधोंके विषयमें काफी विस्तारसे लिखा गया । दूधोमें गाय, भैंस और बकरीका दूध ही अधिकतर काम में आता है । भैंसके दूधमें घी अधिक होता है और वह देरमें पचता है, इसलिए साधारणतया हम उसे अच्छा नहीं समझते । गाय और बकरीका दूध ही अधिकतर काममें आता है । बच्चोंको अधिकतर बकरीका ही दूध देना चाहिए । गधीका दूध यदि मिले तो कुछ राज देनेमें हर्ज नहीं है । यदि बच्चोंका मुँह पका हो, गुदा (पाखानका रास्ता) पक गई हो तो गधीका दूध देना लाभदायक होता है ।

जिनके यहाँ ऊँटनी या घोड़ीका दूध होता हो वे भी इस्तेमाल कर सकते हैं । हथिनीका दूध मुश्किलसे मिलता है और देरमें पचता है इसलिए विशेष उपयोगमें नहीं आता । किस पशुका दूध कच्चा या पकाकर इस्तेमाल किया जाय इसके विषयमें पहले लिखा जा चुका है उसका ध्यान रखना चाहिए ।

यह याद रखना चाहिए कि आयुर्वेदके मतसे स्त्रीका दूध रादैंव, कच्चा ही इस्तेमाल किया जाना चाहिए किसी भी हालतमें उबालकर या गरम करके नहीं इस्तेमाल करना चाहिए । गरम करनेसे स्त्रीके दूधका गुण नष्ट हो जाता है । यदि दूध उबालना हो तो उसे खौला लेना चाहिए और ५ ७ मिनट खौल जानेपर उतारकर काममें लाना चाहिए । किसी चोड़े मुँहके बरतनमें पानी गरम करे उसीमें किसी मुँह बन्द या खुले बरतनमें दूध रख दे । और

ऑय देता रहे। पानीकी गरमीसे दूध खोलने लगेगा। यह दूध गरम करनेका अच्छा तरीका है।

अध्याय ६

दूधका विश्लेषण

सभी पशुओं और मनुष्यका दूध उसके बच्चेके पालन-पोषणके लिए ही प्रकृति ने बनाया है और उसीपर उन पशुओं और मनुष्यके बच्चे पलते, बढ़ते और अपने शरीरकी सभी आवश्यकताओंकी पूर्ति करते हैं। इसलिए साधारण समझका आदमी भी यह समझ सकता है कि प्रकृतिकी आरसे ही दूधमें वे सब तत्व भर दिये गये हैं जिनकी आवश्यकता शरीरके बढ़ने, उचित रूपसे चलने और शरीरके नीरोग रहनेके लिए है। इसी आधारपर हम कह सकते हैं कि दूध पूर्ण भोजन है अथवा जितने गुण अथवा तत्व अच्छे-से अच्छे भोजनमें होने चाहिए वे सब दूधमें मौजूद रहते हैं।

भाजनके तत्वोंमें मुख्य तत्व हैं—प्रोटीन (मांस बनानेवाला तत्व) कार्बो हाइड्रेट, (माँडो और चीनी) वसा, खनिज लवण और विटामिन।

सब पशुओं और मनुष्यका दूध एकसा नहीं होता। पशुओंकी आवश्यकतानुसार उनके दूधके तत्वोंमें अन्तर होता है। किसीके दूधमें प्रोटीन अधिक होती है किसीमें वसा और किसीमें चीनी। इन तत्वोंकी भिन्नताके कारण दूधकी पाचकता और लाभवतामें अन्तर होता है। किन्तु एक गुण समान रूपसे इन सभी दूधोंमें विद्यमान रहता है कि उनके प्रत्येक तत्व हमारे शरीरमें सीधे मिल जानेके लायक होते हैं अगर वे ताजा और अपने असली रूपमें पिये जायें। इसीलिए गाय और बकरीके

दूधपर भी आदमीका चना पत्र जाता है और अपनी सारी आवश्यकताओंकी पूर्ति उसीसे कर लेता है।

प्रोटीन^१

प्रोटीन वह तत्व है जिससे हमारे शरीरमें मांस या गोشت बनता है। यह खाने पीनेकी प्रायः सभी चीजोंमें होता है। सभी तरहकी दालवाले अन्न जैसे मटर, चना, अरहर, मूँग, मसूर, उरल आदि में यह तत्व पाया जाता है। आटा, चावल, बाजरा, जौन्तरी मक्का आदिमें भी यह होता है किन्तु दालवाले पदार्थों से कम। दालवाले पदार्थों में २३ से २५ प्रतिशत प्रोटीन होती है, चावल, गेहूँ आदिमें ८ से लेकर १० प्रतिशत तक। इसके अलावा सभी तरहकी शाक तरकारियाँ और कन्दा जैसे आलू आदिमें भी यह तत्व होता है परन्तु बहुत कम। मांसमें २० प्रतिशत यह तत्व होता है।

प्रोटीन कई साधारण रासायनिक पदार्थों का बलिक बहुतसे पदार्थों का एक मिश्रण (Mixture) है। ये सब पदार्थ एक नामसे 'एमिनो एसिड' कहे जाते हैं। जितने पदार्थोंमें प्रोटीन होता है वह सब एक ही जाति (Quality) की नहीं होती। जैसे बाजरे और मक्काकी प्रोटीन प्रदिया वर्जकी होती है। गेहूँकी प्रोटीन और चावलकी प्रोटीन अच्छी होती है परन्तु शरीर पापण के लिए प्रयोज्य नहीं होती। दालकी प्रोटीन बहुत सूक्ष्म खोल जिसे सेलुलोज कहते हैं के अन्दर बंद रहती है और उसे मनुष्यके पचानेमें दिक्कत पड़ती है यही हाल गेहूँकी प्रोटीनका भी है।

^१ प्रोटीन खाना है १२ कार्बन, ७ हाइड्रोजन, २४ ऑक्सीजन, १६ नाइट्रोजन और १ गंधक से।

इसीलिए इनको उमालकर खानेकी प्रथा है जिसमें मालुलाज
 द्विज भिन्न हा जाय और प्रोटीन आसानीसे पच जाय। पाक
 तरकारिया और आलूसे बहुत ऊँचे दरजेका पाटान मिलता
 परन्तु कम मिलती है। अण्डा और दूधका पाटोन सब दृष्ट्याणमें
 उत्तम होती है और पूर्ण होती है। पाटोनमें जितने तत्व हात
 सबके शरीर दूधकी पाटीनमें मौजूद रहते हैं। इसीलिए अच्छे
 दूधसे प्रोटीनकी सारी आवश्यकता पूरा हो जाता है। यदि हम
 अन्न और शाक-तरकारियासे अपनी पाटोनका आवश्यकता पूरा
 करनी चाहे तो हमें दाली और चामल या राटी तथा शाक त
 कारियाँ सभी लनी पडगी। तब भी शक रहेगा कि सभी तरहका
 एमिनो एसिड पहुँच रहा है या नहीं। सभी तरहकी एमिना एसिड
 पहुँचानेके लिए भोजनमें कुछ दूधका ठाना अत्यन्त आवश्यक है।

पाटोनका आवश्यकता शरीर घटानेके लिए होता है। इसमें
 शरीरके टूटे फूटे कापोको मरम्मतका काम लिया जाता है। यदि
 पाटीन अधिक मात्रामें खाई जाय तो वह हानिकर होती है।
 शरीरमें पाटीनके जमा होनेके लिए कोई स्थान नुहा है। जब
 प्रोटीन आवश्यकतासे अधिक खाई जाता है तब अधिक
 प्रोटीन जला दी जाती है और बचे हुएसे जलकर पेशाबके साथ
 बाहर निकाल दी जाता है, इसलिए गुर्देका काम बहुत अधिक
 बढ़ जाता है। पेटमें अधिक गयी हुई मांस या अण्डे की पाटीन
 सड़ाईय पैदा करती है जो शरीरके लिए जहर की तरह हाता
 है। शाकवर्गकी प्रोटीन जहर नहीं पैदा करती।

दूधकी प्रोटीन यदि अधिक मात्रामें खाई जाय तो दूध सड़ा-
 ईय नहीं पैदा करता बल्कि फर्मेंट होकर (सन्धानित होकर)
 लैक्टिक एसिड बनाता है जिसमें रोगके कीड़े मर जाते हैं।

अण्डेकी प्रोटीन और दृष्टियोंसे दूध की प्रोटीनसे मिलती जुलती है परन्तु सडनेका दुर्गुण उसके अन्दर भी है और अधिक मात्रामें अण्डा लेनेसे रोग कारक हो जाता है।

दूधमें सडनेका दुर्गुण नहीं है बल्कि लैक्टिक एसिड (दुग्धाम्ल) बनानेका गुण है इसीलिए दूधके कल्पमें ७-८ सेर दूध महीनो रोज पिलानेपर भी प्रोटीन पायजन (विष) का कोई लक्षण नहीं प्रगट होता न कोई रोग उत्पन्न होता है बल्कि रोग दूर हो जाता है।

दूधकी प्रोटीन तीन रूपमें पाई जाती है। (१) दूधकी एल्ब्यूमिन, (२) केसिन और (३) लेक्टो ग्लोब्यूलेन। एल्ब्यूमिन वीर्यको जातिका है और दूधका एल्ब्यूमिन ठीक वैसा ही होता है जैसे हमारे रक्तका होता है। अण्डेके भीतर जो सफेद तरल पदार्थ होता है वह भी एल्ब्यूमिन है। जब दूध गरम किया जाता है तब यह मलाईके साथ अलग हो जाता है। दूधकी यह प्रोटीन कुछ देरमें पचनेवाली होती है।

दूधकी दूसरी प्रोटीन केसिन या छेना है। यह गरम करनेसे अलग नहीं होता। दूधके साथ खटाईका संयोग होनेसे छेना अलग हो जाता है। केसिन और लेक्टो ग्लोब्यूलेन जल्द पचनेवाले पदार्थ हैं।

सब पशुओंके दूधकी केसिन एक तरहकी नहीं होती, अलग-अलग तरहकी होती है। माँके दूधकी केसिन बहुत जल्द अलग होजाती है और वह बहुत हलकी होती है उसके पचानेमें कोई कठिनाई नहीं होती। हाथी और भैंसके दूधकी केसिन उतनी आसानीसे अलग नहीं की जा सकती। दूसरे यह भारी होती है और देरमें पचती है। गोरूके दूधकी केसिन आसानीसे पचने-

वाली है। इन्हीं दृष्टिकोणोंसे विचार करके आयुर्वेदने भैंस और हाथीका दूध भारी बताया है और कमजोर लोगोंको पीनेकी राय नहीं दी है। गायके दूध की कैलिन औसत दर्जेकी है। इसी-लिए प्रायः सबको माफिक आजाती है।

दूधकी प्रोटीन हर तरहकी प्रोटीनोमे सर्वोत्तम है। इसमे सभी प्रकारके एमिनो एसिडका पूर्ण मिश्रण है, साथ ही यह प्रोटीन बहुत हलकी होती है और जल्द पचती है और हमारे रक्तमे मिल जाने के लायक होती है। दूधमे प्रोटीन कम मात्रामे है अर्थात् केवल ४ प्रतिशत ही होती है। कम-से-कम ३० ग्राम (लगभग आधी छटाँक) उत्तम प्रोटीनकी आवश्यकता जवान आदमीको रहती है। दूधसे ही यह प्रोटीन प्राप्त करनेके लिए कम-से-कम २ सेर दूध मिलना चाहिए।

दूधके कल्पका आधार इरी सिद्धान्तपर है कि शरीरमें सर्वोत्तम दर्जेकी प्रोटीन पहुँचाई जाय जिसमे शरीरका वर्धन पूर्णरूपसे हो और शीघ्र ही रोग दूर हो।

चीनी

कार्बोहाइड्रेट अकेली चीज नहीं है। इसमे दो चीजें शामिल हैं, चानी (Sugar) और स्टार्च या माडी (Starch)। स्टार्च हमारे शरीरमें मिलने लायक नहीं होता, चानी मिलने लायक होती है। यह चीनी पौधे अपने शरीरमे पैदा करते हैं और जब वे इतनी चीनी पैदा करते हैं कि उनके शरीरमे खर्च नहीं हो सकती तब वह इकट्ठा होने लगती है परन्तु चीनी, चीनी के रूपमे इकट्ठा नहीं हो सकती स्टार्चके रूपमे इकट्ठा होती है। यही स्टार्च बीजमें अंकुरके जीवित रखनेके लिए इकट्ठा हो जाता है। जब पौधेको जमा किये हुए स्टार्चका खर्च करनेकी जरूरत पड़ती है तब

रासायनिक परिवर्तन होकर स्टार्च चीनीमें बदल दिया जाता है और वही पौधेके काममें आता है ।

बीजमें जो स्टार्च होता है वह छोटी-छोटी खोलके अन्दर बन्द रहता है । उस खोलको सेलुलोज कहते हैं । सेलुलोज कार्बोहाइड्रेटका ही एक अंग है, परन्तु यह हमारे शरीरमें पचता नहीं है । सेलुलोजको ताड़कर स्टार्चको आसानीसे पचने लायक बनानेके लिए उबालना पड़ता है । आगमें भूनेसे भी यह काम हो जाता है किन्तु उतना अच्छा नहीं होता जितना उबालनेसे होता है । इसीलिए भुना हुआ चना उबली हुई दालकी बनिस्बत भारी होता है ।

चीनी पुलनशील पदार्थ है स्टार्च पुलनशील नहीं है । स्टार्चमें यदि तेजानका (acid) घोल मिलाकर उबाला जाय तो स्टार्चसे चीनी बन जाती है । चीना कई जातिकी होती है । जैसे सुक्रोज, और ग्लूकोज । ग्लूकोजके भी भेद होते हैं जैसे डेक्स्ट्रोस (Dextrose), ग्रेपशूगर (Grape sugar) और लेव्युलोस (Levulose) इन सब चीनियोंको हम अपनी भाषामें चीनी ही कहते हैं परन्तु वस्तुतः इनमें बड़ा अन्तर है ।

दूधकी चीनीको लैक्टोज कहते हैं । दूधको लैकिन भाषा में लैक कहते हैं इसीलिए दूधकी चीनीको लैक्टोज कहते हैं । इसीका लैक्टिक शूगर भी कहते हैं ।

ऊखकी चीनी, चुकन्दरकी चीनी और दूधकी चीनी सब सुक्रोज कहलाती है । जो ऊखकी चीनी हम इस्तेमाल करते हैं वह सुक्रोज है । सुक्रोज सीधे हमारे रक्तमें मिलने लायक नहीं होती । रक्तमें मिलनेके पहले इसमें परिवर्तन करना पड़ता है ।

सुक्रोज भी अपने असली रूपमें उन चीजोंमें ही पाई जाती

है। जैसे ईरकी चीनीका असली रूप ईरमें, चुकन्दरकी चीनीका चुकन्दरमें और दूधकी चीनीका दूधमें ही मिलेगा। यदि उन चीजोंसे उन चीनियोंको अलग किया जाय तो वे और भी अनुचित हो जाती हैं और उनमेंका क्षार (Salt) तो प्रायः नष्ट ही हो जाता है। सुक्रोजमें परिवर्तन होता है, यदि उसे तेजाबके घोलके साथ थोड़ी देर गरम किया जाय। इस क्रियासे सुक्रोज ग्लूकोजमें बदल जाती है। हमारे पेटके अन्दर पित्तरसके साथ मिलकर ही साधारण चीनी ग्लूकोज या पचनेवाली चीनीमें बदलती है और तभी पच पाती है। यह पौष्टिक रस लीवरमें बनता है। दूधमें बिना पचनेवाली चीनी होती है यदि उसके साथ ऊरकी चीनी और मिला दी जाय तो अपचनशीलता और बढ़ जाती है और उसे पचानेके लिए लीवरको और अधिक परिश्रम करना पड़ता है। इसीलिए दूध और चीनी देनेसे छोटे बच्चोंका लीवर खराब हो जाता है। और लीवर या यकृतके रोगीके लिए दूध अप्रणय समझा जाता है।

साधारण चीनी या सुक्रोजका प्रभाव हमारे चमड़े पर अच्छा नहीं पड़ता। यदि ऐसे ही चीनी फाँकी जाय तो आमाशयकी भिन्नियोंमें जलन होने लगती है और ये कट भी जाती हैं। इस कष्टसे बचनेके लिए साधारण चीनीका पतला घाल या शरबत लेना अच्छा है।

ग्लूकोज नामक चीनी पचनशील होती है। वह सीधे रक्तमें मिल जाती है। यह फलकी चीनी है। परन्तु फलोंसे यह चीनी अलग कर ली जाय तो यह बहुत कुछ खराब हो जाती है और उसमें पूरा गुण नहीं रह जाता। इसीलिए दूधमें साधारण चीनी मिलानेकी अपेक्षा उसमें सुनका या खजूर डालकर उबाल

लेना या दूधमें खजूर और मुनक्केका उबालकर निकाला रस डालना अधिक अच्छा है।

दूधकी चीनी बहुत जल्द पचनेवाली होती है। दूसरे यह दूधमें अधिक मात्रामे होती भी नहीं है। केवल ५ प्रतिशत दूधमें चीनी हाती है। यह चीनी सूक्रोज जातिकी होनेपर भी चुकन्दर और ईरकी चीनीसे कहीं अच्छी होती है। मर्के दूधमें चीनीकी मात्रा कुछ अधिक हाती है इसीलिए वह गायके दूधकी अपेक्षा मीठा भा होता है। इसीलिए छोटे बच्चे चाबसे गायका दूध नहीं पीते क्योंकि वह फीका लगता है। दूधकी चीनीमें बड़ी खूबी यह है कि फर्मेन्ट होने पर उससे लैक्टिक एसिड (दुग्धान्ल) बन जाता है जो हमारी आँतोंके लिए बड़ा गुणकारी है। इस लैक्टिक एसिडसे भूख लगती है, हाजमा बढ़ता है, और आँतोंके अन्दर कोई हानिकारी कीटाणु जीवित नहीं रह सकते।

दूधकी चीनी और साधारण चीनीमें एक बड़ा अन्तर यह है कि दूधकी चीनी कम मीठी होती है। कम मिठासके कारण ही वह पच जाती है। इन दोनों चीनियोंकी बनावटमें भी फरक है। दूधकी चीनी अपनेसे पाँच गुने छ गुने पानीमें घुलती है, और साधारण चीनी अपनेसे तिहाई पानीमें घुल जाती है। दूधकी चीनी ऊखकी चीनीसे कहीं अच्छी हाती है।

चिकनाई या चरबी

चरबी शब्दसे तल, घी, मक्खन, और चरबी सभी समझना चाहिए। इसके लिए अधिक उपयुक्त शब्द चिकनाई होता चाहिए। इसीलिए आयुर्वेदमें स्निग्ध शब्दका व्यवहार हुआ है।

यह चिकनाई दूधसे नैनू, मक्खन, घीके रूपमें, भेबोसे चिक-

नाईके रूपमें आर तेलवाल पदार्थोंसे तेलके रूपमें और पशुओंसे उनकी चरबीके रूपमें मिलता है।

स्नेहका काम शरीरमें शक्ति देना है। जिस प्रकार कार्बोहाइड्रेट शक्ति देनेके लिए हाता है वैसे ही वसा भी। कार्बोहाइड्रेटसे जितनी शक्ति मिलती है उससे ढाई गुना अधिक चरबी या स्नेहसे मिलती है। एक ग्राम कार्बोहाइड्रेटसे ४ कैलोरी शक्ति मिलती है और १ ग्राम वसासे ९ कैलोरी।

हम अपने भोजनमें जो कार्बोहाइड्रेट और वसा लेते हैं वह जल कर हमें काम करनेकी शक्ति देता है। शारीरिक परिश्रमके अनुसार इस पदार्थकी जरूरत पड़ती है। यदि जरूरतसे ज्यादा ये चीजें हमारे शरीरमें या पशुओंके शरीरमें पहुँचती हैं तो ग्लाइकोजेनके रूपमें लीवरमें जमा हो जाती है। किन्तु यदि कार्बोहाइड्रेट और चरबीकी मात्रा इतनी अधिक हो कि वह ग्लाइकोजेनके रूपमें न रखी जा सके तो सबका सब चरबी बन जाता है और चरबीके रूपमें शरीरमें जमा होता है।

कुछ चरबी शरीरमें जमा होनेकी जरूरत रहती है जिसमें आकस्मिक सरदी-गरमीसे बचाव होता रहे। चरबीकी एक तह हमारे पेटमें जमा रहती है और वह तेजाब और खटारके असरसे आँतोंकी रक्षा करती है। शरीरमें बेहद अधिक चरबी हो जानेसे शरीर बड़ोला मोटा होता है।

दूधमें स्नेह ४ प्रतिशत पाया जाता है। यह और दूधकी चीनी दानों मिलकर शक्ति देनेका काम करते हैं और बच्चोंको आवश्यक शक्ति देते हैं।

सभी तरहके स्नेह एक गुणवाले नहीं होते। कुछ जल्दी पिघलनेवाले हैं कुछ देरमें। जो स्नेह जितनी कम गरमी पर पिघलने-

वाला होता है वह उतनीही जल्दी पचता है। जो देरमे पचता है वह उतना लाभदायक नहीं होता।

चरबीसे बहुत शक्ति मिलती है यह जानकर बहुत अधिक स्नेह नहीं खाना चाहिए। यदि हम अपने भोजनमे ऊपरसे स्नेह बिल्कुल न लें तब भी काम चल सकता है हमे शक्ति कार्बोहाइड्रेट से मिलेगी। परन्तु उस हालतमे कार्बोहाइड्रेट बहुत खाना पड़ेगा। और पचानेके लिए पेटको अधिक परिश्रम भी करना पड़ेगा। यदि हम अधिक स्नेहवाला भोजन करें तो हमारी सारी पाचन प्रणाली ही उलट जा सकती है क्योंकि अधिक स्नेहवाला भोजन भारी होता है और देर मे पचता है।

जो स्नेह हमे पशुआसे मिलता है उसमे विटामिन ए काफी मात्रामे रहता है। और वनस्पतियोसे जो तेल मिलता है उसमे विटामिन ए बिल्कुल नहीं होता। नारियलके तेलमे कुछ विटामिन ए मिलता है।

जिस स्नेहमे विटामिन ए न हो वह व्यर्थ है। मक्खन, घी और दूधमे विटामिन ए बहुत अधिक होता है। जानवरोंके लीवर और चरबीमे भी यह विटामिन मिलता है। मछलियोंकी चरबीमें यह विटामिन इसलिए मिलता है कि ये सेवार खाते है और सेवारमें यह विटामिन बहुत होता है।

आजकल घीके बदले वनस्पति घी निकला है उसके व्यापारी उसे घीसे भी अच्छा कहकर बेचते है। यह निकृष्ट दर्जेका होता है इससे खाँसी, जुकाम, पेचिश, पेटकी बीमारी और आँतोंकी बीमारी होती है। यह मेरी राय नहीं योरोपके डाक्टरोंकी राय है। इससे शरीरकी रोग निवारक शक्ति घटती है। इसमें विटामिन ए नाम-मात्रको भी नहीं होता। इसके गलनेके लिए मक्खनसे अधिक

गरमीकी जरूरत पड़ती है। घीके बदलेमे इसका इस्तेमाल अच्छा नहीं है।

विटामिन

नये युगकी खोज विटामिनकी बड़ी धूम है। आजके कुछ दिन पहले कैलोरीके पीछे लोग पागल थे। बादको यह मालूम हुआ कि वह रास्ता गलत था। ऊष्णककी पूर्ति होते हुए भी बीमारों की संख्या बढ़ने लगी तब विटामिनोका पता लगा। विटामिनोका स्वरूप निश्चित नहीं हो सका है। वैज्ञानिक केवल इतना ही खोज कर लके हैं कि पदार्थों में कुछ विचित्र शक्ति है जिनका खास प्रभाव हमारे अंग प्रत्यंग और पाचनक्रिया तथा रोग निवारण और शक्ति संचरणपर पड़ता है। यह पदार्थ अकसर शाक तरकारियो और फलामे उनके छिलकेके पारा अधिक मिलता है। चीजोके उबालने, तलने, भूनने और मुखानेसे यह शक्ति नष्ट हो जाती है।

भोजन सम्बन्धी ज्ञान-वर्द्धक साहित्यमे इस विषयकी चर्चा खास तौरसे रहती है। इस नये आविष्कारसे भोजन सुधारमे बड़ी भवद मिली है।

दूधमें भी विटामिनोकी खोजकी गई। अन्वेषणसे पता लगा कि जिस प्रकार दूधमें शरीरके लिए आवश्यक अन्य पदार्थ जैसे प्रोटीन, चीनी, रेत, खनिज लवण आदिका उचित मिश्रण है उसी तरह विटामिन भी उसमें पर्याप्त है और प्रायः सभी विटामिन मिलते हैं यदि पशु या माताका भोजन ठीक है। जिस भोजनमे विटामिन रहते हैं उस भोजनसे तैयार दूधमें विटामिन मिलते हैं जिस भोजनमे ये नहीं होते उस दूधमें विटामिन नहीं आते।

जो पशु हरीघास खाते हैं उनका दूधमें अधिक विटामिन रहते हैं। खली, बिनौला या रूखा सूखा खाकर रहनेवाले जानवरोंके दूधमें विटामिन नहीं रहते। दूधमें यो तो सभी विटामिन होते ही हैं परन्तु ए बी सी और ई काफी मात्रामे रहते हैं। ताजे दूधमें गरम किये हुए दूधकी अपेक्षा विटामिन अधिक होते हैं। आगकी गरमीसे विटामिन नष्ट हो जाते हैं। खासकर विटामिन सी तो और भी कम हो जाता है। कण्डेस्ट मिर्क, पाउडर मिर्क (दूधका चूर्ण) और अनेक तरहके दूध जो डिब्बेमें बन्द विलायतसे आते हैं विटामिनोसे खाली होते हैं। स्टेरलाइजेशन (पूर्ण निर्वाजीकरण) द्वारा शुद्ध करनेसे दूधके विटामिन नष्ट हो जाते हैं। जो लोग ऐसा दूध पीते हैं उनका विटामिनाकी कमी पूरी करनेके लिए सन्तर, नींबू, पालक, टमाटर आदिका रस लेना चाहिए। असली मक्खन खाना चाहिए।

माताके दूधमें उसके भोजनके अनुसार ही विटामिन होते हैं। आधुनिक रोजसे यह बात सिद्ध हो गई है कि मास खाने वाली माताके दूधमें कोई विटामिन नहीं रहता। इसलिए दूध पिलाते समय और गर्भकालमें भी माताका भोजन ऐसा रहना चाहिए जिसमें विटामिनाकी कमी पूरी होती रहे।

विटामिनोके बारेमें हमने अपनी पुस्तक 'फलाहार चिकित्सा' तथा 'स्वास्थ्यके लिए शाक्त-तरकारियों'में विस्तारसे लिखा है पाठको को इस विषयको वहीं देखना चाहिए।

खनिज लवण

हमारे शरीरमें बहुत तरहके खनिज लवण पाये जाते हैं। इन लवणोंका भोजन द्वारा हमारे शरीरमें जाते रहना बहुत

आवश्यक है। बिना इसके हमारा स्वास्थ्य ठीक नहीं रह सकता एक न एक राग हमेशा घेरे ही रहेंगे। ये खनिज पदार्थ हमारे भोजन द्वारा इस रूपमें पहुँचने चाहिए जिसमें हमारे रक्तमें मिल जायें। यदि ये रक्तमें न मिलते तो इनका राना और न राना दानो बराबर होता है। भोजनके गलत तरीक से पकाने और गलत सम्मिश्रणके कारण ये खनिज लवण ऐसे हा जाते हैं कि हमारे रक्तमें मिल नहीं सकते।

फास्फोरस नामक खनिज लवण हमारे मस्तिष्कमें पाया जाता है। कैल्शियम या चूना हमारी हड्डियोंमें और आयरन या लौह हमारे रक्तकणमें पाया जाता है। लोहके ही कारण हमारे रक्तका रंग लाल है। रक्त शब्द का अर्थ भी लाल होता है।

जब इन नमकीनी कमीके कारण रोग हो जाते हैं तब ऊपर से इनको पहुँचानेके लिए दवाइयाँ दी जाती हैं। पैद्य लोग तरह-तरहकी भस्म इस्तेमाल करते हैं और डाक्टर लोग अपने छगसे बनाकर और औषधियाँ दिया करते हैं। हमारे शरीरकी प्रणाली ऐसी बनी है कि ऊपरसे इन तत्वोंके देनेसे भी वह ग्रहण कर लेती है और अपना काम चला लेती है। हमारा यह प्रतिदिन का अनुभव है कि जिसके शरीरमें रक्तकी कमी रहती है उसे लोहेकी भस्म खिलाकर हम रक्तका संचार करा देते हैं। किन्तु ऊपरसे इन धातुओंकी भस्म अधिक दिना तक लेते रहनेसे लुकसानका डर रहता है खूनमें गरमो आ जानेके कारण रोग पैदा हो जानेका डर रहता है और ये धातुएँ विजातीय द्रव्यकी तरह शरीरमें इकट्ठा होने लगती हैं इसलिए साधारण भोजनके रूपमें इनका इस्तेमाल हम अच्छा नहीं समझते।

ये सब तत्व हमारे खाने पीनेकी चीजोंमें हैं। भोजन पदार्थको

जलाकर यदि राखका विश्लेषण किया जाय तो ये तत्व उस राखमे मिलते हैं परन्तु हमारे गलत इस्तेमालके कारण ये हमारे रक्तमे मिलने नहीं पाते ।

खास खास खनिज लवण हैं कैल्शियम, फासफोरस, आयोडीन, मैग्नेशियम, सोडियम, पोटैशियम आदि ।

हमारे भोजनमे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा आदि तो रोटी, चावल, दाल आदिसे मिल जाते हैं, हमारे भोजन मे आक्सिजन, हाइड्रोजन और नाइट्रोजन भी रहता है—या रहना ही चाहिए—जिससे उसकी कमी पूरी होती रहती है। ऊपर जिन खनिज लवणोंका निकार किया गया है थोड़ी मात्रामे उनकी आवश्यकता रहती हैं । कैल्शियम और फासफोरसकी आवश्यकता अधिक रहती है। लोहा एक अत्यन्त आवश्यक चीज है। इसकी जरूरत थोड़ी मात्रामे पडती है। आयोडीन बहुत ही थोड़ी मात्रामें हमको चाहिए लेकिन इसका असर हमारे स्वास्थ्य पर बहुत अधिक पडता है। कठमणि (थाइराइड ग्लैंड) पर इसका बड़ा अच्छा असर पडता है। आयोडीन की कमीसे घेवा बढ जाता है।

कैल्शियम

कैल्शियम चूना या खड़िया मिट्टीका खास अंश है। इसका उपयोग हड्डी बनानेमे होता है। छोटे बच्चो, दूध पिलानेवाली माँ और गर्भवती स्त्रीको कैल्शियमकी बहुत जरूरत पडती है। छोटे बच्चोंका शरीर बढनेके लिए इसकी आवश्यकता रहती है। दूध पीनेवाले बच्चोंको कैल्शियम माँसे भी मिलता है। इसलिए माँको दोहरे कैल्शियमकी जरूरत पडती है—अपने लिए भी और बच्चोंको पहुँचानेके लिए भी।

यों तो कैलशियम दाल, फल, हरी पत्तीवाली तरकारी, बिना पालिश किये हुए चावल आदिसे मिलता है परन्तु सर्वोत्तम कैलशियम दूधसे मिलता है और उसमें ज्यादा होता है। इसीलिए गर्भवती स्त्री, दूध पिलानेवाली माँ और छोटे बच्चोंको दूधकी अधिक आवश्यकता पड़ती है। कैलशियमसे हड्डी तो बनती ही है पसा और लोहेके ठीक-ठीक उपयोग करनेमें इससे बहुत मदद मिलती है। इसीलिए कैलशियम देनेसे बच्चोंका चेहरा गुर्ख हो जाता है क्योंकि वे लोहेको पचाने लगते हैं।

जवान आदमीको ० ७५ ग्राम कैलशियमकी प्रतिदिन जरूरत पड़ती है। बढ़नेवाले बच्चाका जवानकी अपेक्षा तिगुनी कैलशियम की जरूरत पड़ती है। आधासेर दूध लेते रहनेसे कैलशियमकी कमी पूरी हो जाती है। यह याद रखना चाहिए कि जिन बच्चोंको पूरा कैलशियम नहीं मिलता उनकी हड्डियाँ कमजोर और लचीली हो जाती हैं। दाँत कमजोर निकलत हैं और शरीर कमजोर बनता है। यह समझ लेना चाहिए कि कैलशियमके गलत इस्तेमाल या अधिक इस्तेमालसे हड्डियाँ विकृत हो जाती हैं। इसलिए आयुर्वेद में अधिक साग—पत्तेवाले साग—रानेकी मनाही की गई है। अधिक दूध लेनेसे दूधकी कैलशियमसे कोई नुकसान नहीं होता।

सौ ग्राम दूधमें १२० ग्राम कैलशियम होता है।

फास्फोरस

यह एक बहुत आवश्यक लवण है। इससे भी हड्डी बननेमें मदद मिलती है। यह शरीर, और दिमागको बढ़ानेके काममें आता है। यो तो यह ककड़ी, गाजर, गूली बिना पालिश चावल

फल, गोभी और गेहूँ आदिमें मिलता ही है दूधमें खून मिलता है। इसकी उपयोगिता कैलशियमसे कम नहीं है।

सौ ग्राम दूधमें ०.६३ ग्राम फास्फोरस होता है।

लोहा

लोहेकी विद्यमानताहीके कारण हमारे रक्तमें ललाई रहती है। जब रक्तमें लोहेकी कमी होती है रक्तका रंग बदलने लगता है। यह शाक तरकारियों और पशुओंके प्रत्येक कोषमें पाया जाता है। बढनेवाले बच्चे और दूध पिलानेवाली माँओं इसको बहुत आवश्यकता रहती है। मरदोंकी बनिस्पत औरतोंको इसकी ज्यादा जरूरत पडती है क्योंकि गर्भावस्था और बच्चा पैदा होनेके दस महीने बाद तक जब तक बच्चा दूध पीता रहता है इसकी बहुत आवश्यकता रहती है और मासिक धर्मके समय भी इसकी आवश्यकता रहती है। गर्भावस्थामें ही बच्चा माँसे इस तत्वको बहुत ज्यादा ले लेता है और अपने अन्दर जमा रखता है और इसका उपयोग उसके दूध पीनेके समय होता है क्योंकि दूधमें लोहा कम होता है।

दूधमें लोहा कम होते हुए भी जितना होता है उतना बहुत उत्तम दरजेका और शीघ्र रक्तमें मिल जाने लायक होता है। यह दूधकी विशेषता है। अनाजोंमें यह दानेके ऊपर रहता है जिसको छोटकर साफ करके हम निकाल देते हैं।

सौ ग्राम दूधमें ०.०२ ग्राम लोहा होता है।

यदि किसीमें रक्तकी कमी हो तो वह कमी सिर्फ दूध देनेसे नहीं पूरी हो सकती। तरकारी या पत्तेवाले सागक साथ लोहेकी प्रश्म मिलाकर दूधके साथ देनेसे फायदा चल जाता है। पालकमें

लोहा बहुत होता है । पालकके रसके साथ दूध देनेसे पालकका सारा लोहा हजम हो जाता है । जानवरके यकृतमें भी लोहा बहुत होता है और यकृत रिसानेसे रक्तल्पता जाती रहती है । यदि लोहेकी भस्म दी जाय और तरकारियोंका रस न दिया जाय तो भी काम नहीं चल सकता क्योंकि यह अकेले रक्तमें बहुत कम मिल पाता है ।

ऊपर जिन चारोंका वर्णन किया गया है उनके अलावा फासफेट आफ पोटाश, साडियम फ्लोराइड, पोटेशियम फ्लोराइड और फासफेट आफ मैगनेशिया आदि भी दूधमें रहते हैं ।

दूधका अन्वेषण अभी जारी है । हालके एक वैज्ञानिक, जिनका नाम जविन्दन (Zbinden) है, ने दूधकी परीक्षा की है । इस परीक्षामें पता लगा है कि दूधमें कई धातुएँ भी होती हैं जैसे ताँबा, अभ्रक, अलमूनियम, सोसा, कॉप्सा, क्रोमियम, टिन, बेनेडियन और टीटैनियम आदि । इनके अलावा माताके दूधमें चाँदी का भी कुछ अंश मिलता है । इस वैज्ञानिकका कहना है कि दूधमें ऊपर लिखी धातुएँ नाम मात्रको ही मिलती हैं परन्तु इनकी विद्यमानतासे दूधकी बलवर्धक और रोग नाशक शक्ति बहुत बढ़ जाती है । दूधमें थाइराइडग्लैंड (कंठमणि) का रस भी मिलता है जिसका वजहसे शरीरके वर्धनमें बड़ी मदद मिलती है ।

दूधमें चार ७-८ प्रतिशतके लगभग रहता है । सारे दूधको जला देनेसे जो राख बचती है वही चार है । चारसे दूधकी पहचान भी हो सकती है । पानी मिले दूधमें चार कम निकलेगा ।

मायका दूध

इसमें ८७ ६ प्रतिशत पानी, ३ ३ प्रतिशत प्रोटीन, ३ ६ प्रति-

शत वसा, ० ७ प्रतिशत खनिज लवण, ४ ८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० १२ प्रतिशत कैलशियम, ० ०६ प्रतिशत फास्फोरस, ० २ मिली ग्राम प्रति नाम लोहा, प्रति सौ १०० ग्राम ६५ लवणशक्ति, १८० इटर नेशनल यूनिट विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी२ काफी होता है ।

भैसका दूध

रुसमे ८१० प्रतिशत पानी, ४ ३ प्रतिशत प्रोटीन, ८ ८ प्रतिशत वसा, ८ प्रतिशत खनिज लवण, ५ १ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० २१ प्रतिशत कैलशियम, ० १३ प्रतिशत फास्फोरस, ० २ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति १०० ग्राम ११७ लवणशक्ति, विटामिन ए १६२ इटर नेशनल यूनिट प्रति सौ ग्राम होता है । शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है ।

बकरोका दूध

रुसमे ८५ २ प्रतिशत पानी, ३ ७ प्रतिशत प्रोटीन, ५ ६ प्रतिशत वसा, ० ८ प्रतिशत खनिज लवण, ४ ७ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० १७ प्रतिशत कैलशियम, ० १२ प्रतिशत फास्फोरस, ० ३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति १०० ग्राम ८४ लवणशक्ति, १८२ इटर नेशनल यूनिट विटामिन ए होता है । शेष विटामिनो की जाँच नहीं हुई है ।

रजोवा दूध

रुसमे ८८ ० प्रतिशत पानी, १ ० प्रतिशत प्रोटीन, ३ ६ प्रतिशत वसा, ० ११ प्रतिशत खनिज लवण, ७ ० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० ०३ प्रतिशत कैलशियम, ० ०१ प्रतिशत फास्फोरस, ० २

दूधका विश्लेषण]

मिली ग्राम प्रतिलौ ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम ६७ लवणशक्ति, २०८ इटर नेशनल यूनिट विटामिन ए होता है ।

गाय और भैसकी जाति कई तरहकी होती है । दूसरे दूसरी खिलवाई भी खलग-खलग होती है । इसलिय सभी प्राग्तेमे दूध एक ही किस्म का नहीं होता । कहीं दूधमे कम ची होता है कहीं ज्यादा, इसी तरह और बातोंमे भी फरक होता है । ऊपरका विश्लेषण दूधूर (वैज्ञानिक भारत) प्रयोग गालाका दे और गवर्सेमेड आफ इडियाकी देखने-देखसे हुआ है ।

खलग खलग प्रान्तीके दूधका विश्लेषण देनेमे पुस्तकका आकार बड़ेगा दूसरे इस पुस्तकका यह विषय भी नहीं है । जो लोग इस विषयकी विशेष जानकारी रखना चाहें उनको डाक्टर एन-एन गान्ढीलेकी पुस्तक अमेजीमे पढनी चाहिये ।

भीचे हम दूधकी बनी चन्द बनीका विश्लेषण दे रहे है—

दही

रुसमे ६० ३ प्रतिशत पानी, २ ६ प्रतिशत प्रोटीन, २ १ प्रतिशत वसा, ० ६ प्रतिशत खनिज लवण, ३ ३ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० १२ प्रतिशत कैलशियम, २ ८ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम १५ लवणशक्ति, १३० इटर नेशनल यूनिट विटामिन ए प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी, और बी२ काफी होते है ।

मठा

मठे की कई किस्मे है कुछमे पानी ज्यादा पड़ता है और कुछमे कम । कुछकी मलाई निकाल ली जाती है और कुछ की नहीं । कुछ मखनिया दूधसे बनाया जाता है और कुछ समूचे दूधसे ।

इन समूचे भेदोंको हमने अपनी पुस्तक मठा उसक गुण तथा उपयोगमें लिखा है इसलिए यहाँ दुबारा लिखनेकी आवश्यकता नहीं।

इसमें ६७५ प्रतिशत पानी, ०८ प्रतिशत प्रोटीन, ११ प्रतिशत वसा, ०१ प्रतिशत खनिज लवण, ०५ प्रतिशत कार्बो-हाइड्रेट, ००३ प्रतिशत कैल्शियम, ००६ प्रतिशत फास्फोरस, ०३ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम ५१ उष्णाक शक्ति होती है। विटामिन ए नाममात्र और विटामिन बी२ काफी होता है।

स्किम्ड मिल्क (Skimmed milk)

इसमें ६०१ प्रतिशत पानी, ०५ प्रतिशत प्रोटीन, ०१ प्रतिशत वसा, ०७ प्रतिशत खनिज लवण, ४८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ०१२ प्रतिशत कैल्शियम, ००६ प्रतिशत फास्फोरस, १०२ मिली ग्राम प्रति सौ ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम २६ उष्णाक शक्ति होती है।

स्किम्ड मिल्क चूर्ण (Skimmed milk Powder)

इसमें ४१ प्रतिशत पानी, ३८० प्रतिशत प्रोटीन, ०१ प्रतिशत वसा, ६८१ प्रतिशत खनिज लवण, ५१० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, १३७ प्रतिशत कैल्शियम, १०२ प्रतिशत फास्फोरस, १४ मिली ग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम, प्रति सौ ग्राम ३५७ उष्णाक शक्ति होती है। इसमें विटामिन ए बिलकुल नहीं होता और १६५ इन्टर नेशनल यूनिट विटामिन बी१ और विटामिन बी२ काफी होता है।

पनीर (Cheese)

इसमें ४०३ प्रतिशत पानी, २४१ प्रतिशत प्रोटीन, २५१ प्रतिशत वसा, ४२ प्रतिशत खनिज लवण, ६३ प्रतिशत कार्बो-हाइड्रेट, ०.७६ प्रतिशत कैल्शियम, ०.५० प्रतिशत फास्फोरस, २१ मिलीग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम, प्रति सौ ग्राम ३४८ उष्णांक शक्ति होती है। २७३ इटर नेशनल यूनिट विटामिन ए प्रति सौ ग्राम होता है।

खोवा समूचे भैंसके दूधका

इसमें ३०६ प्रतिशत पानी, १४६ प्रतिशत प्रोटीन, ३१२ प्रतिशत वसा, ३१ प्रतिशत खनिज लवण, २०५ प्रतिशत कार्बो-हाइड्रेट, ०.६५ प्रतिशत कैल्शियम, ०.४२ प्रतिशत फास्फोरस, ५८ मिलीग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम, प्रति सौ ग्राम ४२१ उष्णांक शक्ति होती है। विटामिन सी कुछ नहीं होता।

खोवा मलाई निकाले हुए भैंसके दूधका

इसमें ४६१ प्रतिशत पानी, २२३ प्रतिशत प्रोटीन, १६ प्रतिशत वसा, ४३ प्रतिशत खनिज लवण, २५७ प्रतिशत कार्बो-हाइड्रेट, ०.६६ प्रतिशत कैल्शियम, ०.६५ प्रतिशत फास्फोरस, २७ मिलीग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम, प्रति सौ ग्राम २०६ उष्णांक शक्ति होती है। इसमें विटामिन सी बिलकुल नहीं होता।

अध्याय ७

दूधका संयोग

दूध किसके साथ खाये यह एक विचारणीय प्रश्न है। और सर्वसाधारणको इसका ज्ञान होना भी चाहिए। बहुतसे वैद्य और

डाक्टर भी इस विषयसे अनभिज्ञ होंगे। कुछ प्राकृतिक चिकित्सक भी आयुर्वेदका ज्ञान न होनेके कारण सयाग विरुद्ध दूध खिलाया करते हैं।

दूध एक तरहसे पूर्ण भोजन है इसीलिए किसी भी भोजनके साथ इसे तभी खाना चाहिए जब भोजन कम किया जाय। ऐसा करना तो बहुत ही हानिकर होगा यदि भर पेट भोजन करके दूध पी लिया जाय। भोजन कितना ही सुपच हो और कितना ही अच्छा क्यों न हो यदि वह अधिक खाया जायगा तो उससे अवश्य हानि होगी, उससे जीवनी शक्ति भी क्षीण होगी और शरीरसे लड़नेवाली शक्तिका भी ह्रास होगा।

चीजोंके संयोगके सम्बन्धमें जितनी गहराईके साथ आयुर्वेद में विचार किया गया है और जो महत्त्व इस विषयको दिया गया है उतनी गहराईसे और किसी देश या पृथ्वीमें विचार नहीं किया गया है। अतः न तो उस विषयको महत्त्व ही दिया गया है। अज्ज्ञा शिष्टा प्राप्त लोग इस विषयमें बड़े उदासीनसे रहते हैं। य मधुली भी खात है और ऊपरसे दूध पी लेते हैं और कोई हानि नहीं समझते। परन्तु जानने और ध्यान रखनेकी बात यह है कि एस ही लोगों को हैजा या कालरा अक्सर हुआ करता है।

आयुर्वेदाय ढागरो विश्लेषण करनपर उसमें रस (खट्वा, तीखा, कड़वा, कसला, मीठा, नमकीन), गुण (गुण बीस हाते हैं), वीर्य (उष्ण वीर्य—गर्म और शीत वीर्य—ठंडा), विपाक (चीजोंके पच जानेके बाद नतीजोंके रूपमें जो रस बनता है), और शक्ति ये ही पाँच चीजें पाई जाती हैं (इनका वर्णन स्वास्थ्यके लिए शास्त्रकारोंके पास आया है) किसी चीजका दूसरेके साथ प्रयोग करत समय आयुर्वेद इन सबपर दृष्टि रखता है। किसी चीज

का विरोध उसके रसके कारण होता है, जैसे माठे रसका नमकीन या खट्टे रसके साथ विरोध है किसीका गुणके कारण, किसीका वीर्यके कारण और किसीका पिपाकके कारण होता है। कुछ चीजे ऐसी हैं जो सम्भवतः एक दूसरेके विरुद्ध होती हैं जैसे शहद और धाता समान भागमें मिलाना।

आधुनिक विज्ञान स्टाच, प्रोटीन और खटाई इन तीनोंके संयोगके प्रागे नहीं बढ़ सका। जैसे स्टार्चवाली चीजाँ संयोग पाटीनवाली चीजोंके साथ अच्छा नहीं होता। क्योंकि दोनोंके पचनेका तरीका अलग अलग है। वैसेही स्टाचके साथ खटाई गानेसे स्टार्च पचोसे निरुक्त पड़ती है। खटाई और प्राटीनका संयोग अच्छा है क्योंकि प्रोटीनके पचनेमें खटाईसे सहायता मिलती है। संयोगके सम्बन्धमें यही सिद्धांत आधुनिक वैज्ञानिकों का है।

पाठकों का यह ज्ञान लेना चाहिए कि उपरोक्त सिद्धांत आयुर्वेद का सिद्धांत है और इस सिद्धांतसे बहुत प्रागे आयुर्वेद बढ़ा हुआ है। स्टाचमें एक प्रकारकी चीनी होती है। इसलिए स्टार्च पदार्थ आयुर्वेदमें मधुर रसके आदर माने जाते हैं। ऊपर हमने बताया है कि मधुर रसका और खटाईका संयोग अच्छा नहीं है। उसीको वैज्ञानिक दूसरे शब्दोंमें कहते हैं स्टाच और खटाईका संयोग अच्छा नहीं है। दालमें पाटीन होती है और दालमें खटाई डालनेका पुष्टाना विघात है। इसलिए यह दूसरे लिए कोई नया सिद्धान्त नहीं है।

कुछ वैज्ञानिक स्टार्च और प्रोटीन - दाल और भात या दाल और रोटी एक साथ खाना अच्छा नहीं समझते यह संयोग अवश्य ही बुरा है। इसका खराब असर रोगियोंपर अधिक

पड़ता है हमने अपनी पुस्तक फलाहार चिकित्सामें इस सम्बन्धमें कुछ लिखा है और आगे भोजनसंबन्धी पुस्तकमें भी विचार करेंगे ।

आयुर्वेदका पर्याप्त अध्ययन न होनेके कारण लोग दो चीजों को मिलाकर खानेमें अकसर गलती कर जाते हैं । इस गलतीकी सजा तुरन्त तो नहीं मिलती परन्तु कुछ दिना बाद अवश्य मिलती है । आयुर्वेद यह मानता है कि दो विरोधी चीजोंका संयोग करन से केवल उनके पचनेमें ही दिक्कत नहीं पड़ती बल्कि उस विरुद्ध भोजनसे रक्त दूषित बनता है और उस रक्तमें रागोंको मार भगाने की शक्ति कम हो जाती है तथा कोढ़ जैसा भयंकर रोग विरुद्ध भोजनके कारण ही उत्पन्न होता है ।

दूध मधुर रसवाला है इसलिए प्रायः मधुर रसवाले पदार्थ इसके साथ मिलाये जाते हैं । परन्तु केला और बेज मीठा होते हुए भी दूधके साथ नहा मिलाये जाते । इसलिए दूध केला और दूध तथा बेजका संयोग अच्छा नहीं है ।

यदि मछली, मांस, गुड, मूँग और मूली इनमें किसीके साथ दूध सेवन किया जाय तो खून खराब होता है और कोढ़ रोग पैदा होता है । पत्तेवाले साग, जामुन और शराब तथा सिरका आदि इनमें किसीके साथ यदि दूधका सेवन किया जाय तो यह संयोग इतना विरुद्ध पड़ता है कि आदमी मर जा सकता है । आयुर्वेदमें लिखा है—

मत्स्य मांस गुड मुग्ध मूलकैः कुण्ड मावहति सेवित पथ ।

शाक जाम्बव सुरादि सेवितं मारमस्यदुष्प्रमाशु सर्पवत् ।

इस श्लोकका भावार्थ ऊपर लिख दिया गया है । श्लोकमें इतना अधिक लिखा है कि जो मुख्य उपरोक्त चीजोंको दूधके साथ खाना है उसे वह सर्पकी तरह शीघ्र ही मार डालता है ।

कैथ, जम्बीरी नीबू, कटहल, बिजौरा नीबू, अँस, करीर, तल, पीना (तिलकी खरी), सरसो, वैर, केला और खट्टा अनार इनके साथ दूधका संयोग अच्छा नहीं है, अर्थात् इनको दूधमें मिलाकर या दूधके साथ न पाना पीना चाहिए। सभी खट्टे फल के साथ दूधका विरोध है। यदि मूर्खताके कारण कोई इनको साथ खाए ता बहरापन, अन्धापन, गूँगापन और शरीरका रंग बदरंग हो जाना आदि रोग हो जाते हैं यह संयोग विरुद्ध भोजन मनुष्यको मार भी डालता है।

नीबूका रस मिलानेसे दूध फट जाता है। कुछ प्राकृतिक चिकित्सक दलील पेश करते हैं कि दूध पेटमें जाकर पाचक रस द्वारा फट जाता है और तभी पचता है। इसलिए यदि नीबूका रस डाल देनेसे दूध फट जाय तो उसे खा लेनेमें क्या बुराई है। नीबूके संयोगसे दूध जल्द पचेगा। समझनेकी बात यह है कि यदि प्रोटीन पचानेके लिए हो दूधके साथ नीबूका संयोग करना होता तो आयुर्वेद इस संयोगका मन्ता क्यों करता जब हमारे यहाँ के बच्चे-बच्चे जानते हैं कि दाल या मछली जो प्रोटीन प्रधान है नीबू या खट्टाईसे पचती है और उसमें स्वाद भी आता है। पहली बात जो याद रखनी चाहिए वह यह कि दा चीजें ऐसी कभी न मिलाई जायें जिनसे स्वाद बिगड़ जाय या उनका रूप बदल जाय या निगाड पैदा हो जाय। नीबूका रस दूधमें मिलानेसे उसका स्वाद बिगड़ जाता है, रूप भी बदल जाता है और त्रिकार यह पैदा हो जाता है कि उसका केसिन और पानीका अंश अलग हो जाता है। इस कारण यह उत्तम भोजन नहीं हुआ। दूसरे दूध के साथ नमक या दूधके साथ नीबू मिलाकर खानेसे रक्तमें वह अवस्था उत्पन्न होती है कि कोढ़ हो जाता है। कुछ दिनों तक

लगातार नाबू और दूध अथवा दूध नमक खाते रहनेसे रक्तमें कमजोरी आयेगी। एक दिन खानेसे काई गुराई न दिखेगी।

कभी-कभी रोग विशेषमें हम लोग भी दूधमें नीबू मिलाकर पिलाते हैं परन्तु इतना होते हुए भी हम नहीं कह सकते कि दूध और नीबूका सयोग उत्तम है। गुड और दूध मिलाकर पीनेसे पेटमें कीड़े पड़ते हैं। दूध भी कीड़ोंका बढ़ानेवाला है और गुड भी। दानोंके मिल जानेसे इनमें पेटके कीड़े बढ़ानेकी शक्ति और बढ़ जाती है। इसीलिए यह सयोग मना है।

दूधका स्वाद मधुर या मीठा होता है इसलिए मधुर रसवाला चीजोंके साथ इसका सयोग अच्छा है। इसीलिए चावल या रोटी के साथ दूध खानेका रिवाज है क्योंकि चावल और गेहूं मधुर रसवाले होते हैं। मुनका, एजूर, छुहारा आदि मीठे रसवाले फल हैं, इनका दूधके साथ बड़ा अच्छा सयोग है। मुनका या छुहारा खाकर दूध पीजिए चाहे इनको मुँहमें लेकर एक घूट दूध मुँहमें लेकर चबाइए और निगल जाइए चाहे दूधमें इनको उबालकर खाइए।

आम किंचित खट्टा ही होता है परन्तु आमके साथ दूधका सयोग अच्छा है। आम खाकर दूध पीनेसे दूध भी पच जाता है और आमकी गरमी भी शान्त हो जाती है और शरीरमें बल और वीर्य बढ़ता है। दूधमें घी या मक्खन मिलाकर पिया जा सकता है। दूधमें शहद मिलाकर पीना गुणकारी होता है।

कसैले रसके साथ दूधका सयोग अच्छा नहीं है। यदि खट्टे रसके साथ दूधका सयोग करना हो तो दूध और आंवलेका सयोग हो सकता है। इसीलिए घेय लाग च्यवनप्राश आंवलेके साथ जिसमें आंवला बहुत पड़ता है दूध पीनेकी राय देते हैं।

मीठी चीजोंमें दूध और मिश्रीका सयोग है। परन्तु इससे जो विकार पैदा होता है उसपर हम अन्यत्र प्रकाश डाल चुके हैं। पीपर, सोठ और कालीमिर्च इनमेंसे किसीके साथ दूधका सयोग किया जा सकता है। पीपर डालकर दूध पकाया जा सकता है, वैसे ही मिर्च (काली) या सोठ डालकर भी दूध पकाया जा सकता है। परबल जो कड़वे रसवाला होता है, दूधके साथ विरुद्ध नहीं पड़ता। फलाहार चिकित्सामें भी हमने इस विषयपर (चीजा के सयोगपर) लिखा है पाठकोंको उसे भी देखना चाहिए।

लहसुनके साथ दूधका सयोग अच्छा नहीं है। इसलिए इनको साथ न खाय। कुलथी और उरदके साथ दूधका विरोध है। पानीके पास रहनेवाले जानवरोंके मांस, काकुन (एक अन्न) और मटर के साथ दूधका विरोध है। कुटकी और पोईके साथ दूधका विरोध है। इन चीजोंके साथ दूध कभी भी नहीं खाना चाहिए। दहीके साथ करमीका साग न खाय। ताड़के फलके साथ दूध न खाना चाहिए। बड़हलके साथ दूधका सख्त विरोध है। बड़हल खाकर दूध नहीं पीना चाहिए और दूध पीनेपर जब तक वह पच न जाय बड़हल नहीं जाना चाहिए। *

चरकमें लिखा है—

मूली, लहसुन, काली तुलसी, श्वेत तुलसी, वन तुलसी आदि खाकर ऊपरसे दूध पीनेसे कोढ़ रोग उत्पन्न होता है। इसलिए, इसे विरुद्ध समझना चाहिए।

रोहिणी का शाक दूधके साथ नहीं खाना चाहिए।

सभी शाक, कटहल तथा बड़हल दूधके साथ मिलाकर नहीं खाना चाहिए।

उड़द, गुड़ तिल सबको मिलाकर दूधके साथ नहीं खाना

चाहिए। जीवोका मास और दूध मिलाकर नहीं खाना चाहिए। मछली और दूध साथ नहीं खाना चाहिए।

आमड़ा, बिजौरा, कटहल, करौंदा, सहिजनकी फली, जम्बीरी नीबू, बेर, कोशाम्र (कमरख), जामुन, कैथ, इमली, लवली फल (हरफारेबडी), अखरोट, पीलू, बड़हर, नारियल, अनार, आँवले एवं सभी प्रकारकी सटाई और खट्टे फल तथा काँजी सिरका आदिको दूधमें मिलाकर नहीं खाना चाहिए।

मीठे अनार और आँवलेके साथ दूधका संयोग उतना बुरा नहीं है। इनका प्रयोग हम वैद्य लोग करते हैं।

कगुधान्य, चीना धान्य, मोठ, कुलथी, उड़द, मटर इन सब का दूधके साथ मिलाकर नहीं खाना चाहिए।

खीर दूधसे बनती है। खीरके साथ खिचड़ी न खानी चाहिए। खीर खानेके बाद मठा पीना हानिकर होता है। दूध पीकर पान न खाना चाहिए।

दो विरोधी चीजे आपसमें मिलाकर खानेसे वात पित्त और कफ उत्पन्न होते हैं किन्तु बाहर नहीं निकलते। इसलिए चूय, अपस्मार, प्रमेह, गुल्म, फोड़े, फफोले आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं और मनुष्यको दुख देते हैं।

यदि कभी संयोग विरुद्ध भोजनकर लिया जाय और विकारकी संभावना हो तो कै करानी चाहिए और दस्त करा देना चाहिए तथा कुछ दिन सयमसे भोजन करना चाहिए। स्वर्ण भस्म खानेसे विरुद्ध भोजनके सब विकार नष्ट हो जाते हैं।

दूध पीनेसे किसी किसीके पेटमें वायु पैदा होती है और गुड-गुड़ाहट होती है। पीपल डालकर पकानेसे प्रायः यह दुर्गुण दूर हो जाता है। दूध पीते समय यदि उसमें साफ निधरा हुआ चूनेका

पानी २० २५ वूद मिला दिया जाय तो दूध जल्द हजम होता है। पावभर दूधमें मीठे सन्तरेका रस आव पाव मिलानेसे दूध जल्द पचता है।

अध्याय ८

विविध अवस्थाओंके भोजनमें दूधका स्थान

जीवनके कायम रखने और शरीरको स्वस्थ और सुन्दर रखने के लिए उचित भोजन ही सर्वोत्तम साधन है। इसके अतिरिक्त मनको स्वस्थ बनानेमें भी भोजन अपना खास प्रभाव रखता है। जैसा उत्तम या निष्कृष्ट हमारा भोजन होगा वैसा ही उत्तम या निष्कृष्ट हमारा स्वास्थ्य होगा। उसी प्रकार हमारे मानसिक स्वास्थ्यकी गठन होगा। हमारा शास्त्र तो भोजनके सम्बन्धमें यहाँ तक खोज करके पहुँच चुका है कि जिस तरहकी पापमय या पुण्यमय जीविका होगी उस जीविकासे अर्जित किया हुआ अन्न पानेके बाद मस्तिष्क पर वैसा ही असर डालेगा, हमारे मनको वैसा ही पापमय या पुण्यमय बनावेगा। आजकल लोग इन बातोंपर विश्वास नहीं करते और न ता मानते हैं और न आचरण करते हैं। अस्तु।

भोजनमें प्रोटीन (मांस बनानेवाला तत्त्व, और कार्बोहाइड्रेट (माड़ी और चीनीवाले पदार्थ) की आवश्यकता होती है, खनिज लवण और विटामिनोकी आवश्यकता अनिवार्य होती है। हमारे भोजनमें कितने ऊँचे दर्जेकी प्रोटीन (मांस वधक पदार्थ) और कार्बोहाइड्रेट (माड़ी और चीनीवाले पदार्थ) क्यो न हो यदि उस भोजनमें खनिज लवण और विटामिनोकी कमी है तो हम उस भोजनको बैलेंसड डाइट या सन्तुलित भोजन नहीं कह

सकते आजकलके वैज्ञानिक इसी प्रकारकी गलती कर रहे हैं और उष्णक या कैलौरी प्राप्त करनेकी धुनमें खनिज लवण और विटामिनोकी अवहेलना करते हैं और इसका नतीजा यह हो रहा है कि विटामिनकी टिकियाँ बड़ाधड़ दवाघानोमें विकती हैं और डाक्टर लोग उनको अपने रोगियोंको खिलाते हैं।

प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेटका दृष्टिसे दूध उत्तम पदार्थों में है ही इस विषयमें दो राय नहीं हो सकती। इसमें ए न सी डी ई विटामिनोकी कमी नहीं है। खनिज लवण भी प्रायः इसमें पर्याप्त मात्रामें होते हैं। इसमें कुछ डाक्टरोंकी रायसे लोहा और ताँबा की कमी होती है। वह अन्य पदार्थोंसे पूरी की जा सकती है।

दूधके सम्बन्धमें पहले जो कुछ लिखा गया है उसपर दृष्टि रखकर हम यह निस्संकोच कह सकते हैं कि किसी प्रकारका भोजन हो यदि उसमें दूध शामिल नहीं है तो उससे हमारा पेट भल हो भर जाय वह हमें पूर्ण स्वस्थ कभी नहीं रख सकता, न उससे हमारे शरीरमें पूरी जीवनी-शक्ति ही आयेगी, और न तो हमारा मन ही उतना उन्नत और सस्थ रह सकेगा।

काई अवस्था हो चाहे रोगावस्था या निरोगावस्था, प्रायः दूध की आवश्यकता हमका रहती है, शिशु, बालक, वर्धनशील युवक, पूर्ण युवा, अधेड़, वृद्ध सबको दूधकी आवश्यकता है। जिन बच्चोंको बचपनमें दूध नहीं मिलता उनका स्वास्थ्य सदाके लिए कमजोर हो जाता है, उनकी हड्डियाँ लुजलुजी और कमजोर रह जाती हैं, जिन वर्धनशील युवक युवतियोंको दूध नहीं मिलता उनका पूर्ण विकास नहीं होता। जवानोंको यदि दूध न मिले तो जवानी अधिक दिनों तक कायम नहीं रह सकती। वृद्धोंको यदि दूध न मिले तो उनका जीवन अनिश्चित रहता है और बुढ़ापेकी तकलीफ अधिक

दुखदायिनी हा जाता है। यदि गर्भावस्थाम स्त्रीका दूध न मिले तो गर्भकी पुष्टि ठीकसे नहीं हा पाती। गर्भस्थ बच्चा अपने अन्दर वे खनिज लवण विटामिन एकत्र नहीं पाता निनको वह माके पेटमें ही संचित कर लेता है और जन्म लेनेपर उसका उपयोग करके अपने शरीरको सबल और निरोग रख पाता है। यदि प्रसूता स्त्रीको दूध न मिले तो न तो उसका स्वास्थ्य सुवरगा और न बच्चेको पिलाने के लिए समुचित गुण सम्पन्न उचित मात्रा में दूध उत्पन्न होगा। यदि नय जन्मे बच्चे को दूध न मिले तो वह जीवन धारण ही नहीं कर सकता। क्योंकि दूधके अतिरिक्त ससारमें और कोई पदार्थ ही ऐसा नहीं है जो उसका जीवित रख सके। इस प्रकार हम देखते हैं कि प्राय सभी अवस्थाओंमें दूध हमारे जीवनका एक विशेष अंग है। दूधसे विमुख होकर हम जीवित रह ही नहीं सकते अथवा यदि जीवित रहे तो कमजोर होकर। गर्भावस्थाम स्त्रीका काफी दूध मिलना चाहिए जिसमें उसके शरीरमें कैल्शियम काफी मात्रामे रहे। दूधसे बच्चा पुष्ट होता है। गर्भवतीका स्वास्थ्य ठीक रहता है बच्चा होनेके बाद अधिक रक्त नहीं जाता और न तो ज्यादा कमजोरी आती है। गर्भवतीके लिए दूध सर्व श्रेष्ठ भोजन है।

प्राचीन कालके ऋषियोंने इस रहस्यको समझ लिया था। गृहस्थोंको भी इसका हाल मालूम था। इसालिए लोग गाय पालते थे। घरमें दूध धीकी ढेरी रहती थी। खूब खाते पीते थे। इसका नतीजा यह होता था कि उनके बच्चे हृष्ट पुष्ट तन्दुरुस्त बलवान और मेधावी होते थे। जानोंका स्वास्थ्य सुन्दर रहता था। बुढ़ापा जल्द पास नहीं आता था, शरीरकी दृष्टियाँ मजबूत रहती थीं। और वे स्वस्थ और दीर्घजीवी सन्तान पैदाकर सकते थे।

माताओंको उचित भोजन मिलता था, उनको दूध खूब पीनेको मिलता था इसलिए गर्भावस्थामें भी वे किसी तरह कमजोर नहीं होती थीं, गर्भके बच्चेका यथेष्ट पोषणके लिए सभी आवश्यक द्रव्य उनको मिलता था। और पैदा होनेके बादभी माताको यथेष्ट दूध मिलनेके कारण उसको दूध अधिक उत्पन्न होता था और बच्चा खूब दूध पाकर उत्तम स्वास्थ्यवाला और बलवान बनता था। इस प्रकार सारी पीढीकी पीढी उत्तम होती थी।

इसीलिए आयुर्वेद ने कहा है—

धात्रे वृद्धिकरं, क्षयेऽक्षयकरं वृद्धेऽपुनरावह ।

अर्थात् बालावस्थामें दूध पीनेसे शरीरकी वृद्धि होती है अर्थात् उचित रूपमें शरीर बढ़ता, बल बढ़ता, और प्रत्येक अंगकी पुष्टि होती है। क्षय रोगमें दूध पीनेसे क्षयका निवारण होता है^१, शरीर हृष्ट पुष्ट और नारोग होता है। वृद्धावस्थामें दूध पीनेसे वीर्य बढ़ता है। तब युवावस्थामें पीनेपर क्यों न जवानीको कायम रखेगा और बल बढ़ायेगा ? वीर्यकी कमी हीके कारण तो शरीर जराबूढ़ा होता है।

इस प्रकार हमने देखा कि गर्भावस्थासे लेकर वृद्धावस्था तक दूधकी उपयोगिता अनिवार्य है। ऋतुओंके अनुसार विचार करने पर हम देखते हैं कि वर्षका एक दिन भी ऐसा नहीं मालूम होता जब दूध न पिया जा सके। जाड़ा गरमी बरसात हर ऋतुमें दूध लिया जा सकता है। गरमी और शरद ऋतु तो ऐसे हैं कि इनमें दूधके बिना काम ही नहीं चल सकता। गरमीकी भयानक गरमी दूध मारता है, शब्द ऋतुकी गरमी भी दूधसे ही जाती है, जाड़ेमें शरीर पुष्ट करनेके लिए दूधकी आवश्यकता रहती है। जाड़ेका

^१ देखिए हमारी पुस्तक तपेविक ।

मौसिम ऐसा है कि उसमें जो कुछ खाया जाय ठीक पचता है। शरीर नीरोग बनाने और साल भरकी शारीरिक कमजोरी दूर करनेके लिए यही समय होता है इसलिए दूध इस मौसिममें भी अनिवार्य है। बरसातमें मन्दाग्नि रहती है, पानी और बदलीके कारण चारों ओर सीज रहती है इसलिए वायु विकृत रहता है। इस मौसिममें किसी किसीको दूध वायु पैदाकर देता है, पेटमें गुडगुड़ाहट हो जाती है इसलिए इस मौसिममें दूधकी मात्रा ऐसे लोगोंको कम कर देनेकी जरूरत पड़ती है। किन्तु इतनेहीसे हम यह नहीं कह सकते कि बरसातमें दूधकी आवश्यकता नहीं है।

दूधका स्वभाव कुछ कफ बढ़ानेका होता है। बसन्त ऋतुमें कफ बढ़ानेका स्वाभाविक गुण होता है इसलिए इस मौसिममें भी दूधकी मात्रा कुछ कम करनेकी जरूरत पड़ती है। इस प्रकार हमने देखा कि प्रत्येक ऋतुमें दूधकी आवश्यकता है और कोई ऋतु ऐसा नहीं है जिसमें हम दूध न पी सके।

आयुर्वेदमें एक श्लोक इस प्रकार आया है—

वयं पृथग् मग्निवृद्धिर्जननं पूर्वाह्णं कालेषु ।

मध्याह्ने वक्षःशयनं रुचिकरं कृच्छ्राश्मरी क्षेपः ।

रात्रौ चौरं मनेकं दोषं शमनं सेव्यं सदा प्राणिनाम् ।

अर्थात् प्रातःकालका पिया हुआ दूध बल बढ़ाता है, मोटा बनाता है शरीरमें मांस बढ़ाता है और अग्नि दीप्त करता है, दोपहरको पिया हुआ दूध बल बढ़ाता है, सुन्दर रुचि उत्पन्न करता है, मूत्रकृच्छ्र और अश्मरी रोगको दूर करता है और रातको पिया हुआ दूध अनेक दोषोंको शान्त करता है, इस कारण मनुष्यको सदैव दूधका सेवन करना चाहिए।

आधुनिक डाक्टर रातको दूध पीना अच्छा नहीं समझते।

वे कहते हैं रातको खाली पेट साना चाहिए । हिन्दुस्तानियोंने यह बुरी आदत सीख रखी है कि रातको सोते समय दूध पीते हैं । स्वास्थ्यके नियमोंपर विचार करनेसे यह सही जान पड़ता है कि यदि सोनेके दो-ढाई घंटे पहले सोजना कर लिया जाय तो इतने समयमें आमाशयसे अन्न या भोजन करीब करीब निकल जाता है और खाली पेट हो जाता है । इस अवस्थामें सोने पर नींद अच्छी आती है और भोजनके पचनेमें कोई गड़बड़ी नहीं पड़ती । यदि सोने समय दूध पी लिया जाय तो पेट फिर भर जाता है और स्वास्थ्यपर बुरा असर डाल सकता है ।

यह याद रखनेकी बात है कि दूध याद पच जाय तो उससे स्वास्थ्यपर बुरा असर पड़नेका डर नहीं है । यह हम मानते हैं कि बार बार खाना स्वास्थ्य पराश्र करता है । इस दृष्टिसे भोजन करनेके बाद दूध पीना हानिकारी हो सकता है ।

डाक्टरोंके जिस तर्कका ऊपर जिक्र किया गया है, वह वस्तुतः आयुर्वेदका सिद्धान्त है । जिसे तुमसे अपनाकर डाक्टर बन जाते हैं और यह नहीं जानते कि वे किस आधार पर बात बताने लगे हैं । आयुर्वेदकी आज्ञा केवल यही है कि रातका दूध पीना चाहिए । उसमें कभी भी ऐसा आज्ञा नही दी गई है कि भोजनके बाद दूध पिया जाय अथवा दूध पीकर तुरन्त सोया जाय । स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमोंका जानकारीके बाद मनुष्यको स्वयं निश्चय करना चाहिए कि दूध कैसे पिया जाय ।

अनुभवसे यह देखा गया है कि रातको दूध पीनेसे आँखोंकी राशनी क्षीण नहीं होता और पड़ता है । इसलिये आयुर्वेदका लिखा है —

रात्रौपश्य मन्त्रदापश्चाच्च यजुर्दत्त ११८ भू ।

अर्थात् रातका दूध पीना पस्य है अनेक दोषोंको शान्त करता है और आँखोंके लिए हितकारी है। यह हमने स्वयं अनुभव करके देखा है।

रातको दूध पीनेके सम्बन्धमें आयुर्वेदमें स्पष्ट उल्लेख है—

वक्षन्ति पेयं निश्चिकेवणं पयो भोग्यं न ते नहः सद्योदनादिकम् ।

भवेदजीर्णं न शयीत सर्वथा रात्रस्य पीतस्य न शप मुक्कजेव ।

अर्थात् रातको केवल दूधही पीना चाहिए उसे चावल आदि के साथ नहीं खाना चाहिए। दूध पीकर सोनेसे अजीर्ण होनेका डर रहता है इसलिए दूध पीकर तुरन्त ही सोना नहीं चाहिए। बल्कि कुछ देर जागना चाहिए। जिस बर्तनमें दूध पिया जाय उसमें जूठा दूध नहीं छालना चाहिए क्योंकि यदि वह थोड़ा देर भी पड़ा रहेगा तो ज़गड़ जायगा और दुबारा इस्तेमालमें नहीं आ सकता। इसलिए उतना ही दूध लिया जाय जितना पिया जा सके। यदि न पिया जाय तो उसे फेंक देना चाहिए।

दूधमें वीर्य वर्द्धक शक्ति है इसलिए वीर्य बढ़ानेके लिए दूध पीना चाहिए। गृहस्थाश्रममें रहनेपर विषय भी करना पड़ता है इसलिए यदि वीर्य बढ़ानेके लिए दूधका उपयोग न किया जाय तो विषय करनेपर क्षीणता आ जायगी और स्वास्थ्यपर बुरा असर पड़गा।

वीध सम्बन्धी कमजारी न आने देनेके लिए दूधसे बढ़कर कोई चीज नहीं है। राजे भूराजें इसीलिए हथिनी तकका दूध इस्तेमाल किया करते थे क्योंकि हथिनीके दूधमें स्तम्भक शक्ति भी होती है। स्त्रीका दूध भी इसी कामके लिए इस्तेमाल होता है। परन्तु अधिक मात्रामें स्त्रीका दूध मिलना सुलभ नहीं है इसलिए गाय आदिका दूध काममें आता है।

कामियोंका कहना है कि दूध पीकर विषय करने और विषय से विरत होनेपर दूध पीनेसे शरीरमें किसी तरहकी क्षीणता नहीं आती। परन्तु केवल विषय करनेके ही लिए दूध पीना उचित नहीं है क्योंकि मनुष्य जीवनका ध्येय केवल विषय ही नहीं है परोपकार और लोक कल्याण है।

स्वस्थावस्थाके भोजनमें दूधका क्या इस्तेमाल हो सकता है इस विषयपर ऊपर लिखा गया। रोगावस्थामें भी दूधका कम इस्तेमाल नहीं है। दूधसे अनेक रोग अच्छे किये जाते हैं अनेक रोगोंमें दूधका पथ्य दिया जाता है। रोगावस्थामें दूध देनेके संबन्ध में हम अक्षय अध्याय में लिखेंगे इसलिये यहाँ केवल संकेत भर कर दिया गया है।

हाँ नये उबरने, आममें, अतीसारमें, मन्दाग्निमें और कोष्ठ रोगमें दूध पीना वर्जित है। क्योंकि दूध पीनेसे ये रोग और बढ़ जाते हैं। जिनके पेटमें कीड़े हों उनको भी दूध पीना मना है। दूधसे पेटके कीड़े बढ़ते हैं घटते नहीं। यदि खाँसी कफकी हो तो भी दूधसे हानि होनेका डर रहता है। सूखी खाँसीमें दूध हानिकर नहीं होता।

अध्याय ६

दूधकी बनी चीजे और उनका

स्वास्थ्यपर प्रभाव

दूधके अव्यक्त उपयोगी होनेके कारण उसकी अनेक चीजे बनती हैं। कुछ चीजे ता रोगियोंके कामकी होती हैं और कुछ तन्दुरुस्त लोगोंके। भोजनको स्वादिष्ट बनानेकी प्रथा बहुत दिनोंसे

प्रचलित है। तरह तरहकी मिठाइयोंने भोजनका स्थान ग्रहण कर रखा है। दूधकी भी बहुत सी मिठाइयाँ बनती है।

हमारे शरीरके लिए चीनीकी आवश्यकता अनिवार्य है क्योंकि इससे हमें शक्ति मिलती है। चीनी हमारे शरीरमें शक्ति प्राप्त करनेके लिए ईंधनका काम देती है। इसीलिए तो लोग चीनीके अनेक खाद्य पदार्थ तैयार करते हैं और खाते हैं।

चीनी और दूधके संयोगसे बहुतसी मिठाइयाँ और बहुत तरह के स्वादिष्ट खाने बनाये जाते हैं जो बहुतही पोषिक और तरावट के सामान समझे जाते हैं।

ईख एक बहुत उपयोगी सामान है, इससे स्वास्थ्य वर्द्धक पदार्थ काफी मिलता है किन्तु ईख चूसनेसे ही वह गुण हमें मिलते हैं। मशीनसे दबाकर रस निकालनेमें कुछ तत्व कम हो जाते हैं। आगपर पनीला अथवा जलाकर गुड़ बनानेमें कुछ और आवश्यक पदार्थ जैसे विटामिन आदि निकल जाते हैं कुछ खनिज लवण भी खूनमें न मिलने लायक बन जाते हैं। फिर भी बहुत कुछ तत्व उसमें शेष बच जाता है जो शरीरकी नीरोग रखनेमें सहायक हो सके।

देशी तरीकेसे चीनी बनानेमें गुड़को फिर आग पर चढ़ाना पड़ता है, और मैलके रूपमें उसमेंके खनिज लवण निकालकर बाहर कर दिये जाते हैं। ऐसी चीनी सेवारसे साफ की जाती है और मटमैले रंगकी बनती है, अब देशी चीनी कम बनाई जाती है क्योंकि मशीनकी बनी चीनीके मुकाबलेमें वह जँचती नहीं है। मशीनकी चीनी धपाधप सफेद नयनाभिराम होती है, परन्तु उसमें न तो कोई विटामिन रह जाता है और न कोई खनिज लवण ही रह जाता है। यदि संयोगसे कुछ बच रहता हो तो

शरीर उसका कुछ उपयोग नहीं कर सकता क्योंकि वह खनिज लवण खूनमें मिलने लायक नहीं रहता है। यह चीनी केवल ईंधन का काम दे सकती है और खानेपर हमारे रक्तमें अम्लता (acidity) बढ़ाती है जो रोगका कारण है। गुड़ या ईखमें जो पदार्थ रक्तमें क्षारता (alkalinity) बढ़ानेवाले होते हैं वे मैलके रूपमें निकाल दिये जाते हैं इस तरह हमने देखा कि चीनीका उपयोग स्वास्थ्य वर्द्धनकी दृष्टिसे अच्छा नहीं है। देशी चीनीमें कुछ विटामिन बच जाते हैं, कुछ सेवारके मिलानेके कारण आ जाते हैं।

जिन लोगोंके भोजनमें शाक-तरकारियोंका उचित ढङ्गसे मिश्रण रहता है, जो फलोंका उचित मेल उचित ढङ्गसे अपने भोजनमें करते हैं यदि ऐसे लोग बाजारु चीनी का इस्तेमाल थोड़ा-बहुत करें तो उतना हँज नहीं है क्योंकि चीनीसे रक्तमें जो अम्लता (acidity) बढ़ेगी वह और चीजोंसे कम हो जायगी। परन्तु जो लोग मैदा, गोश्त, अण्डे, भूनी तरकारी मसाले आदि जो प्रायः सभी अम्लवर्द्धक हैं खायेंगे और चीनी का भी उपयोग करेंगे तो वे सब तरफसे रक्तकी अम्लता बढ़ाने वाली ही खुराक लेंगे फिर उनके रोगी होनेमें क्या सन्देह है। ऐसे लोग यदि चीनीका उपयोग न भी करें तो भी वे स्वस्थ रह सकेंगे इसमें सन्देह है।

चीनीके सम्बन्धमें इतना लिखकर हम पाठकोको यह बताना चाहते हैं कि दूध और चीनी या खोया और चीनीके संयोगसे

१ विशेष जानकारीके लिए देखिये हमारी पुस्तकें स्वास्थ्यके लिए शाक तरकारियाँ और फलहार चिकित्सा।

बनी मिठाइयाँ हमारे स्वास्थ्यके बचानेमें सहायक नहीं हो सकती। उलटे स्वास्थ्य खराब करेंगी। इसलिए रोगियोंको तो ऐसा भोजन मिलना ही नहीं चाहिए।

यह निश्चित है कि हम साधारणतया प्रिक्त या सन्यस्त जीवन नहीं जिता सकते। कभी कभी हमारी इच्छा दूसरे ढङ्गकी चीजें खानेकी होती ही है, कभी-कभी मित्रों और मेहमानोंका स्वागत करना ही पड़ता है, इसलिए कभी-कदाच यदि मिठाई या दूध चीनीके योगसे बनी चीज स्वयं खाले या वरमं बनवाले तो हर्ज नहीं है। परन्तु यह निश्चित है कि इतनीसी गफ़लत या रिवायतके लिए भी हमें प्रायश्चित्त स्वरूप कुछ करनाही पड़ेगा। जैसे शाक तरकारियोंका प्रयोग बढ़ाना, फलोंका प्रयोग बढ़ाना, उपवास करना, एनिमा लेना आदि कुछ करना ही पड़ेगा जिससे कि अम्लता नष्ट हो जाय।

जो चीनी या मिठाई हम आज खाते हैं यह जरूरी नहीं है कि उससे आज ही हमारे स्वास्थ्यको नुकसान पहुँच जाय। इसी लिए बहुतसे लोग ऐसे होते हैं जो बहुत अधिक चीनी और मिठाई खाते रहते हैं और स्वस्थ भी रहते हैं। दाँत और मसूड़ोंके रोगी यदि आज चीनी खायें तो कल ही उनके मसूड़े में सूजन आ जायगी और उनको उसी समय चीनी खानेकी सजा मिल जायगी।

चीनी या गुड़का उपयोग दूधके साथ या अलग कम ही करना चाहिए। क्योंकि मीठा हमारे और भोजनके पदार्थोंमें भी होता है। एक प्रकारकी चीनी तो गेहूँ और चावलके अन्दर भी होती है। आलू, गकरकन्द, चुकन्दर, रतालू आदिमें भी एक प्रकारकी चीनी मिलती।

दूधसे भी उत्तम चीनी होती है। फलोमे जैसे केला, अंगूर, खजूर, छुहारा, किशमिश, अजीर, गूलर, पपीता आदि में चीनी रहती है। यदि इन चीजों को खाया जाय और ईखकी चीनी कम खाई जाय तो उतना हर्ज नहीं हो सकता।

चीनी^१ की मिठाई और दूध चीनीकी बनी मिठाई जीवनी शक्तिको कम करती है, रोग निवारक शक्ति क्षीण करती है, इसलिए चिकित्सक के नाते हम इसके अधिक उपयोगके विरुद्ध हैं। हाँ जो लोग स्वस्थ हैं वे कभी कभी थोड़ी मात्रामे खा सकते हैं।

मधुर रसका बहुत अधिक उपयोग चाहे वह जिस तरहकी मिठास हो रोग उत्पन्न करनेवाला होता है। आयुर्वेद में स्पष्ट लिखा है—

मधुर रसको सदैव और निरन्तर सेवन करनेसे मनुष्यके शरीरमें मोटापन, शरीर में कोमलता या मृदुता, आलस्य, निद्रा-धिक्य, शरीरमें भारीपन, मन्दाग्नि, अरुचि मुख तथा कठमे मासकी वृद्धि (टासिल्ल बढना) श्वास, खाँसी, प्रतिश्याय (जुकाम), अलसक, शीतज्वर, अफरा, मुरमें मीठापन, कै, बेहोशी आवाजका बिगड़ जाना, गलगड, कठमाला, घेघा, श्लीपद (फील पॉव), बस्ती, धमनी, और मलद्वारमें दोषोका सचय करता है, और आँखोंमें अभिष्यन्द (आँसु उठना) तथा कफके अनेक रोग उत्पन्न करना है। इसी विकारका स्तार्च प्रायजनके कारख उत्पन्न व्याधि कह सकते हैं।

मिठाइयोंके अलावा दूधसे बनी चीजें हैं—मलाई या दूधकी

^१चीनीक सम्बन्धकी अधिक जानकारीकी बातें हमारी पुस्तक शहदके गुण और उपयोग में भी देखिए।

सादी है। इसे सस्कृतमें सन्तानिका कहते हैं। और चीजे है, खोया, रबडी, दूधका छेना, दूधका पानी, दही, मठा, घी, मक्खन, दहीका पानी आदि। दूधका दूसरा भेद है मक्खनियाँ दूध।

इन चीजोंमें से दूधका पानी, दहीका पानी, मक्खनियाँ दूध, मठा, मक्खन ज्यादातर रोगियोंको इस्तेमाल कराये जाते हैं, मक्खनियाँ दूध, मठा और मक्खन तन्दुरुस्त आदमी भी खाते हैं। खोया, रबडी, मलाई और छेना या छेने से बनी चीजें ज्यादातर तन्दुरुस्त लोग ही खाते हैं। यो तो इन चीजोंका खूब ही उपयोग होता है और ये सब चीजे अकसर तन्दुरुस्ती बढ़ाती भी है किन्तु यदि हम इनको स्वास्थ्यके नियमोंकी कसौटीपर परखने का प्रयत्न करें तो कुछ अच्छी खरी उतरेंगी, कुछ आधी अच्छी उतरेंगी और कुछ अच्छी नहीं उतरेंगी गोकि उनका प्रयोग खूब होता है।

दूधसे कई तरहके खाद्य पदार्थ भी तैयार होते हैं, जैसे खीर, सेवई, दलिया, जावर (लौकी, दूध चावल और जरासा नमकसे बना खाद्य पदार्थ) साबूदाना आदि। इसके अलावा, दूध रोटी, दूध भात भी खानेका रिवाज है। कुछ लोग मखाने की खीर दूध में पका कर खाते हैं। कुछ लौकीकी खीर पकाते हैं। पाक शास्त्रियों ने अनेक प्रकारके भोजन, जैसे दूधकी पकौड़ी दूधके आम और न जाने क्या क्या चीजें, गढ डाली है। इन सब चीजोंको भी हमें स्वास्थ्यकी कसौटीपर कसकर देखना चाहिए कि ये चीजें हमारे स्वास्थ्यके लिए कहां तक उपकारी सिद्ध होगी। किसी भी चीजको हमें इसलिए नहीं खाना चाहिए कि उसके खानेका रिवाज बहुत है। नीचे की पक्तियोंमें हम इनके परखनेका प्रयत्न करेंगे।

अच्छे भोजनमें मोटे तौरसे निम्न गुण होने चाहिए—

- (१) भोजन हलका हो सुपच हो ।
- (२) शारीरिक बल बढ़ावे, धातुओंको पुष्ट करे और आवश्यक शक्ति और रक्त पैदा करे ।
- (३) शरीरमें रोग-निवारक शक्ति पैदा करे ।
- (४) रोगोंसे लड़नेकी और उनको मार भगानेवाली शक्ति बढ़ावे ।
- (५) रक्तको २० प्रतिशत अम्लता और ८० प्रतिशत क्षारताका अनुपात कायम रखे ।
- (६) सभी विटामिनो और खनिज लवणोंसे युक्त हो ।

दूध इन ६ गुणोंसे युक्त है । इसलिए दूधके उत्तम भोजन होने से इनकार नहीं किया जा सकता । किन्तु ये सभी गुण तुरन्तके दुग् ताजे दूधमें ही होते हैं । दूध पीनेका सही तरीका तो यह होना चाहिए या कि स्तनमें मुह लगाकर दूध पिया जाय जैसे स्तनपायी बच्चे पीते हैं किन्तु व्यावहारिक कठिनाइयोंके कारण ऐसा करना सरल नहीं है । इसलिए धारोष्ण दूधकी प्रथा चली ।

जो दूध ज्यादा देर तक रखा रहता है उसकी रोग निवारक शक्ति क्षीण हो जाती है और रोगोंसे लड़नेकी क्षमता बढ़ानेवाली शक्तिका ह्रास हो जाता है ।

जब दूध अधिक गरम किया जाता है और उसकी मलाई, रबड़ी, खोया आदि बनाते हैं, तब, उसमेंके खनिज लवणोंकी रक्तमें सीधे मिल जानेकी शक्ति कम हो जाती है या क्षीण हो जाती है और उसके खनिज लवण रक्तमें मिलते नहीं, विजातीय पदार्थकी भाँति पड़े रहते हैं । दूसरे उसके विटामिन प्रायः सभी नष्ट हो जाते हैं और ये सभी चीजें भारी या देरमें पचनेवाली

हो जाती हैं और दूधकी बनी इन चीजोंमें केवल नम्बर ७ वाला गुण रह जाता है अर्थात् शारीरिक बल बढ़ाकर सभी धातुओंको पुष्ट करता है और आवश्यक शक्ति और रक्त पैदा करता है ।

हमने ऊपर यह देखा कि दूधसे रबड़ी, मलाई, खोया, खीर आदि बनानेमें ६ गुणोंमें से ५ गुण या तो बहुत कम हो जाते हैं या नष्ट हो जाते हैं ।

हमारे इस कथनका प्रमाण यह है कि प्रायः सभी वैज्ञानिक यह मानते हैं कि सस्कारसे गुणमें अन्तर हो जाता है । आग द्वारा और मथन द्वारा भी चीजोंमें सस्कार पैदा होता ही है । यही बात चरकने भी मानी है ।

दूधका पानी, मक्खनियाँ दूध आदि भी दूधसे हीनगुण हो जाते हैं परन्तु उनमें विटामिन कम नष्ट होते हैं रसनिज लक्षण कम खराब होते हैं उनकी रोग निवारक शक्ति उनमें रहती है और साथ ही वे हलके भी होते हैं अर्थात् जल्द पचते हैं । इसलिए रोगियों को दिये जाते हैं । नीचेकी पक्तियोंमें इन सबपर अलग अलग हम विचार करना चाहते हैं और इनका गुण बताना चाहते हैं ।

मलाई

इसे सस्कृतमें सन्तानिका कहते हैं, दूधको गरम करनेपर दूध का जो अंश ऊपर आकर गाढ़ा होकर जम जाता है उसे ही मलाई या साढ़ी कहते हैं ।

यह भारी (देरमें पचनेवाली) होती है, शीतल गुणवाली होती है, रक्त पित्त को शान्त करती है, मैथुन शक्ति बढ़ाती है, तृप्ति करती है, शरीरका मांस बढ़ाती है । (अर्थात् इसमें प्रोटीनका अंश अधिक हो जाता है) यह चिकनी है अर्थात् दूधका स्नेह

(बी) इसमें अधिक आ जाता है, अतः बल बढ़ाती है और बीर्य और कफ बढ़ाती है ।

खोया

दूध को आग पर चढ़ाकर आँच देकर पानी जलाकर गाढ़ा करते हैं, इसी को खोया कहते हैं । यह कफ बल, और बीर्य बढ़ाने वाला है । खोये और चीनी के योग से कई पिठाइयाँ बनाई जाती हैं । इन चीलोंका शारीरिक स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ेगा इस पर हम विचार कर चुके हैं । खोया समूचे दूधसे मो बनाया जाता है और मक्खन निकाले हुए दूधसे भी ।

खीर (पायस)

जितना दूध हो उसको आग पर बढ़ाकर आधा जला दे तब उसमें दूधका आठवाँ हिस्सा उत्तम चावल डालकर न बहुत पतला और न बहुत गाढ़ा पकावे । इस प्रकार सिद्ध खीर परमाण कहलाता है । लोग इसमें मेवे भी डाल लेते हैं ।

जिस प्रकार चावलकी खीर बनाई जाती है वैसेही गेहूँकी खीर बनती है । दूध लौकीकी खीर बनती है । केवल भगवाने और दूधकी भी खीर बनती है और लोग खाते हैं ।

चावलकी बनी खीर दुर्लभ (कठिनाईसे पचनेवाली) बल बढ़क धातु पुष्ट करनेवाली, भारी और बीर्य बढ़क है । इससे शरीरमें मांस बढ़ता है और शरीर पुष्ट होता है । यह हलका वस्त भी लानेवाला और पित्त शान्त करनेवाला है ।

गेहूँकी खीर बलवर्द्धक है और चरबी और कफको बढ़ाती है । भारी होती है । यह ठंडी है, पित्तको शान्त करती है, और

दूधकी बनी चीज़ें]

बीर्य बढ़ाती है । ठंडी होनेके कारण यह धातु दोषके व्युत्पन्न नहीं पड़ती, उसे कुछ बढ़ाती है ।

और जो खीर बनती है वे सभी भारी, बीर्य बढ़क, कफ बढ़ानेवाली होती हैं किन्तु खनिज लवण और विटामिनो का अभाव रहता है ।

मक्खननिया दूध

दूधको मथानीसे मथकर क्रीम या मलाई निकालते हैं इससे मक्खन तैयार होता है । इस प्रकार दूधका स्नेह या घी वाला भाग ही दूधसे अलग होता है । दूधमें जितना विटामिन द होता है उसका ८० प्रतिशत मक्खनमें निकल जाता है । केवल १० प्रतिशत दूधमें रह जाता है । लेकिन दूधके और दो विटामिन बी और सी करीब करीब समूचे बने रह जाते हैं और दूधकी बीनी तथा प्रोटीन (मांस बनानेवाला तत्व) दूधके लो उस दूधमें रहते हैं । इस प्रकार हम देखते हैं कि यह मक्खननिया दूध करीब-करीब असली दूधसे बहुत कुछ मिलता है । मक्खन निकल जानेसे यह हलका बहुत हो जाता है, और रोगी आवसी भी इसे पचा सकता है । और रोगी को यह दिया भी जा सकता है ।

जिन गरीबोंको गरीबीके कारण दूध नहीं मिलता उनको यह दूध सस्ता पड़ेगा । लोग इस दूधको ठेठी निगाह से देखते हैं, और यह समझते हैं कि यह दूध निकम्मा होता है । परन्तु दर असल यह दूध ऐला निकम्मा नहीं है और इसेमाल करने लायक है ।

दूध बेचनेवाले बहुतसे रंगोंले असली दूधमें मक्खननिया दूध मिलाकर असलीके नामसे बेच देते हैं, और लोग उस दूधको पीते

हुए नहीं हिचकते, फिर खुल्लम खुल्ला मक्खनिया दूध पीनेमें क्या एतराज होना चाहिए ।

मक्खनिया दूधसे दही बनाया जा सकता है और यह दही मथकर मठा बनाकर इस्तेमाल किया जा सकता है ।

यहाँ पर दूध मथने और मक्खन निकालनेका इन्तजाम अच्छा नहीं है । दूधवाले उसे खुले बरतनमें देहातोसे ले आते हैं । सुबहका दूध दोपहर तक या शामतक मथा जाता है और मक्खन अलग किया जाता है ।

इस प्रकार मक्खनिया दूधकी हिफाजत न होनेके कारण बिगड़ जाता है और गरम करते ही फट जाता है । और लोगोंको नुकसान उठाना पड़ता है । यदि व्यापारकी दृष्टिमें दूधको हिफाजत की जाय तो धनकी प्राप्ति भी हो सकती है और लोगोंको दूध भी मिल सकता है । यदि अच्छा मक्खनिया दूध न मिले तो मक्खन इस्तेमाल करनेकी हम राय नहीं देते ।

शहरके आस-पासके देहाती दूध बेचनेवाले मक्खन निकलवाने के लिए शहरमें आया करते हैं और समय और दूध दोनोंका नुकसान उठाते हैं । घरमें दूधसे मक्खन निकाल लेना मुश्किल नहीं है । दूधसे मक्खन निकालनेके लिये दूधको पहले गरम कर लेना पड़ता है और गरम करके फिर उसे ठंडा करते हैं जितनाही अधिक ठंडा होगा उतनी ही जल्दी और उतनाही अधिक मक्खन निकलेगा । इस ठंडा किये दूधको बड़ी मथानीसे जोरसे मथते हैं । इसके लिए मटका भी मजबूत रखते हैं ।

कुछ लोग एक डेढ़ इंच मोटा और दो ढाई गज लम्बा घोंस लेकर उसका एक सिरा एक फीट तक चार हिस्सोंमें फड़वा देते हैं और उस फटे फटे में गोल लकड़ी लगाकर रस्सीसे बाँध देते

है जिसमें लकड़ी निकलती नहीं और वह हिस्सा चौड़ा होजाता है, इस बॉसमे बॉसकी कैनकी गेडुली मे डाल देते हैं। वह गेडुली रस्सीमे बँधी होती है और वह रस्सी किसी मजबूत खूँटीसे बँधी रहती है। फिर बॉराक नी वेवाले हिस्सेको जो चौड़ा किया हुआ रहता है मटकेमे डाल देते हैं और बॉसकी मुठिया मे रस्सी इस प्रकार लपेट देते हैं कि एक छोर एक हाथमे दूसरा छोर दूसरे हाथ मे लेकर साँचते हैं ता वह मथानी नाचने लगती है और दूध का मथना शुरू हो जाता है इस तरह मक्खन अलग हो जाता है और बचा हुआ दूध मक्खनिया दूध कहा जाता है। दूधसे मक्खन निकालना कुछ मुश्किल नहीं है। दूधको ठंडा करनेके लिए थोड़े बरफकी जरूरत पड़ेगी जो देहातमे न मिल सकेगा यही कठिनाई है।

यकृत रोगम घी या मक्खन नुकसान करता है क्योंकि यह दैरमे पचनेवाली चीज है। इसके पचानेके लिए यकृतको परिश्रम करना पड़ता है और यकृतपर परिश्रम पडनेसे वह और खराब होता है। इसलिए इस रोगम भैंसका दूध जिसमे घीका अंश अधिक होता है नुकसान करता है गायका दूध भी नुकसान कर सकता है क्योंकि उसमे भी कुछ मक्खन रहता ही है। इस रोगमे मक्खन निकाला हुआ दूध या मठा जिसमेसे नैन् (मक्खन) निकाल लिया गया हो देना चाहिए जिसम रोगीको हलका और सुपच भोजन मिलनेके कारण रोग घटे और स्वास्थ्य लाभ हो।

मक्खनिया दूधरो उसका प्रोटीन का भाग छेनेके रूपमे अलग किया जा सकता है और उस छेनेका दूराया कुछ उपयोग भी किया जा सकता है जैसे कोई मिठाई आदि, बनाना। दूधको आगपर रखकर उसमे थोडासा नीबूका रस निचोड देनेसे और

गरम कर देनेसे दूध कट जाता है और दूधकी प्रोटीन अलग हो जाती है, उसको पतले कपड़े से छान लेनेसे दूधका पानी बिलकुल अलग हो जाता है और प्रोटीन अलग ।

दूधसे मक्खन और प्रोटीन अलग कर लेनेपर जो पानी बचता है वह भी बेकाम नहीं होता । उसमें दूधकी समूची चीनी घुली रहती है, और विटामिन बी जो पाचन शक्तिको दुरुस्त रखनेवाला तत्व है इसमें पाया जाता है । हमारे रायमें उपयोगको दृष्टिसे वह पानी भी फेंकने लायक चीज नहीं है । दूधकी चीनी मामूली चीनीसे बहुत कीमती चीज है और स्वास्थ्यके लिए बहुत ही उपयोगी चीजोंमें से है । जितनी उम्दा दूधकी चीनी होती है उतनी उम्दा और कोई चीनी नहीं होती ।

इस प्रकार हमने यह देखा कि मक्खन निकाले हुए दूधका भी उपयोग कम नहीं है और इसका इस्तेमाल बढ़ानेमें लाभ ही है ।

दूध का पानी (whey)

दूधका पानी रोगियोंको देनेके लिए इस्तेमाल किया जाता है, टाइफाइड ज्वरमें, जिसमें पाचनयंत्र बिगड़ जाता है और आंतोंमें घाव हो जाता है कोई भी खानेकी चीज नहीं दी जा सकती, किन्तु दूधका पानी इस रोगमें दिया जाता है । इससे थोड़ी शक्ति मिलती रहती है जितने आरामकी जरूरत है उतना आराम भी मिल जाता है । समूचे दूधसे ही दूधका पानी निकाला जाता है । इसकी विधि यह है कि दूधको आग पर चढ़ा कर गरम किया जाता है, और गरम हो जाने पर कोई खट्टी चीज जैसे नोबूरा रस या फिटकरीके घोलकी कुछ थूँदे डाल दी जाती हैं । और जरा और गरमकर देते हैं और एक दो बूँद

रस या घोल और डाल देते हैं। और दूध फट जाता है। उसे कपड़ेसे छान लते हैं। पानीका रंग किंचित हरापन लिए होता है। यह पानी बहुत ही हलका पथ्य है और इससे रोगके बढ़ने की बिल्कुल आशका नहीं रहती।

जिस कपड़ेसे यह फटा हुआ दूध छाना जाता है उसको दुबारा भी छाननेके काममें ला सकते हैं। परन्तु दुबारा इस्तेमाल करनेके लिए उस कपड़ेको खुब साफ कर लेना चाहिए। उसे अच्छी तरह धोकर गरम पानीसे खोला लेना चाहिए और फिर धूपमें सुखा लेना चाहिए। यदि बिना अच्छी तरह साफ किये हुए उस कपड़ेको दुबारा छाननेके काममें लाया जाय तो उससे रोग बढ़ सकता है क्योंकि उस कपड़ेमें दुर्गन्ध आने लगती है और उसमें दूधके लालचसे रोगके कीटाणु लग जाते हैं।

इस प्रकार जो दूधका पानी निकलता है उसमें दूधका १० प्रतिशत विटामिन ए, विटामिन बी समूचा और दूध की चीनी बची रहती है और दूधका स्नेह भाग (घी) और प्रोटीन अलग हो जाने है।

यह पानी ज्वरको कम करता, हैप्यासको शान्त करता है, उपवास करने पर भी रोगी से अधिक दिनो तक लडनेकी शक्ति देता है, शरीरकी रोग निवारक शक्ति बढ़ता है।

दूधके पानीको सस्कृतमें मोरठ या जेज्जट कहते हैं। यह मुख शोष, प्यास, दाह (भीतरी जलन) को दूर करता है और रक्त पित्त (मुँह आदिसे खून गिरना) और ज्वरको नष्ट करता है। आयुर्वेद में लिखा है—

मुखशोषतृषादाह रक्तपित्त क्षय प्रशुत ।

अधुर्वक्त करो ह्यया मोरठ स्मात् सिता युत ॥

इस श्लोकका भावार्थ यह है कि दूध का पानी रक्तपित्त और ज्वरको शान्त करता है और प्यास, दाह और मुखके सूखनेमें लाभदायक है। यदि इसमें चीनी मिलाकर दिया जाय तो यह स्वादिष्ट हो जाता है और बल बढ़ाता है अर्थात् चीनीके गुणके कारण शक्तिको बढ़ाता है और हलका हाता है।

ऊपर फिटकरी के घालसे दूध फाड़नेको लिखा गया है। अतः फिटकरीका घोल तैयार करनेकी विधि बताना आवश्यक जान पड़ता है जिससे समय पर पाठक इसका इस्तेमाल कर सके।

फिटकरी स्थापन लिए हाता है इसलिए दूध फाड़नेके लिए इसका इस्तेमाल होता है। फिटकरीको बारीक पीसकर बोतलमें डाल दीजिए। उस बोतल में ऊपरसे पानी छोड़ दें जिसमें सब फिटकरी पानी में मिल जाय। थोड़ी देर बाद देखें यदि कुछ फिटकरी नीचे बिना घुली बच गई है तो घाल को तैयार समझिए और यदि न बची हो तो थोड़ी फिटकरी पीसकर और मिलाइए, जब कुछ फिटकरी बिना घुली रह जाय तब घोल तैयार समझें। वही घोल दूध फाड़नेके काममें आता है और यह घोल कुछ दिनों तक रखा भी रह सकता है। इस घोलके चन्द कतरो (बूँदों) से ही दूध फट जाता है।

प्राचीन कालके वैद्य दूध फाड़नेके लिए नीबूका रस अथवा फिटकरी का इस्तेमाल खराब समझते थे। उनके विचारसे नीबू और दूध का संयोग उत्तम नहीं है। वे गरम दूधमें मट्ठा या खट्टा दही डालकर दूध फाड़ते थे। आयुर्वेदमें लिखा है—

दही या मट्ठेसे दूध फाड़कर वस्त्रसे छानने पर घनभागको छाना कहते हैं। दूध फाड़नेके सम्बन्ध में यह याद रखनेकी बात है।

छाना (तक्रपिशुड)

नीचूके रस या फिटकरीके घोलसे दूधका जो घन भाग अलग जाता है, उसीको छाना कहते हैं। इसमें दूधकी प्रोटीन और मक्खन या घी होता है यह बहुत ही पुष्ट भोजन है, और बल बढ़ाता और शरीरमें मांस बढ़ाता है। यह सब तरहके रोगियोंको नहीं दिया जाता। जिन रोगियोंकी ताकत बढ़ानी होती है, उनको यह दिया जाता है। यक्ष्मा (•थाइसिस) के रोगमें जितना दूध पीना चाहिए उतना दूध रोगी नहीं पी सकता और उसकी ताकत बढ़ाना आवश्यक होता है इसलिए उसे छाना दिया जाता है क्योंकि इससे ताकत अधिक आती है और अधिक मात्रामें खिलानेकी जरूरत नहीं पड़ती। छानाको ठोस भोजन समझना चाहिए। और दूधके पानीको पेय पदार्थकी तरह इस्तेमाल करना चाहिए। छाना के विषय में आयुर्वेद में लिखा है—

छाना वीर्य वर्द्धक है, शरीरमें मांस बढ़ानेवाला है, बल बढ़ाता है, भारी होता है, कफ बढ़ाता है, हृदयमें बल देता है, और वात पित्तको शान्त करता है।

• किलाट (फटा दूध)

दूध फट जानेपर उसे पकाकर गाढ़ा करनेसे जो चीज तैयार होती है उसे किलाट कहते हैं।

क्षीर शाक

जो दूध कच्चा फट जाता है उसे क्षीर शाक कहते हैं।

प्राचीनकाल में इन दोनों दूधोंका भी इस्तेमाल होता था परन्तु रोगी व्यक्ति नहीं निरोग व्यक्ति इस्तेमाल करते थे। इन दोनों

चीजो किलाट और क्षीर शाकके गुण भी छानाके सदृश ही समझना चाहिए।

दूध साबूदाना

रोगियोंको दूध और साबूदाना जो चीनी या मिश्री डालकर पकाया हुआ होता है देनेकी प्रथा आजकल चल गई है। आज कल डाक्टरोंकी देखा-देखी वैद्य भी यही पथ्य अपने रोगियोंको बताया करते हैं। यह पथ्य अकसर ज्वरके रोगियोंको दिया जाता है। ज्वर एक ऐसा रोग है जिसमें उपवासका जरूरत रहती है जो लोग उपवास नहीं कर सकते जैसे बच्चे गर्भिणी स्त्री, कम जोर लोग उनको ऐसा हल्का पथ्य जो जल्द पच जाय और ज्वर को भी दूर करे देनेकी आज्ञा प्राचीन चिकित्सकों ने दी है। नये ज्वरमें दूध देनेकी प्रथा आयुर्वेद सम्मत नहीं है।

ऐलापैथ डाक्टरोंने जिनको पथ्यापथ्य का क ख ग घ भी नहीं मालूम रोगियोंको दूध तथा दूध साबूदाना देनेकी प्रथा चलाई। इससे रोगी यह समझता है कि वह कमजोर नहीं होगा क्योंकि वैद्यजी या डाक्टर साहब उसकी ताकत कायम रखनेके लिए चीज दे रहे हैं।

डाक्टर लाचार हैं कालेजकी सारी शिक्षामें उसे यह कहीं नहीं बताया गया कि दूध और दूध साबूदानासे हल्के और ज्वर को कम करने वाले पदार्थ दुनिया में हैं भी या नहीं। फलोंके ससार में जब वह आँख पर अज्ञानताका चश्मा लगाये टटोलता है तब उसे सेब अंगूर और सन्तरे केवल तीन फल हाथ लगते हैं वह इन तीनोंके गुणसे अनभिज्ञ है और जहाँ सन्तरेका उपयोग होना चाहिए वहाँ सेब या अंगूर खिलाता है और जहाँ अंगूरका उप-

योग होना चाहिए वहाँ सन्तरा खिलाता है। फलोमे अधिक पैसा खर्च होनेके कारण जब गरीब रोगी असमर्थता दिखाता है तब दूध साबूदानेकी राय देता है। निरक्षर भट्टाचार्य वैद्यजी जब यह देखते हैं कि चार बरस मेडिकल कालेजमे पढ़ा हुआ डाक्टर जो निस्सन्देह उनसे अच्छी योग्यता रखता है दूध साबूदाना खिलाता है तब हम क्यों न खिलावे क्योंकि उनकी जीविका ही नकल पर चलती है। इस प्रकार दूध साबूदानेका प्रचार दिन दिन बढ़ रहा है। चतुर वैद्य ऐसा पथ्य कभी नहीं बताते।

हम यहाँ दूध साबूदानाको स्वास्थ्यकी कसौटीपर कसकर देखना चाहते हैं कि रोगावस्थामे इसका उपयोग कर्हंतक हित कर है।

दूध साबूदाना केवल उन रोगोंमें ही दिया जाता है जिनमे या तो उपवास कराना चाहिए या हलका भोजन देना चाहिए। ऐसे रोगोंमे साधारणतया ज्वर (fever), आँख उठना (आफ़थल मिया), अतीसार (डायरिया) आदि है। इसलिए जो लोग दूध साबूदाना रोगी को खिलाते हैं वे उसे हलका और पथ्य भोजन समझते हैं।

हलका भोजन वह समझा जाना चाहिए जिसके पचानेमे भीतरी यंत्रोंको कमसे कम परिश्रम करना पड़े और उनको जितने विश्रामकी जरूरत है वह पूरा पूरा मिले।

पथ्य भोजन वह समझा जाना चाहिए जो रक्तके २० प्रतिशत अम्ल (acidity) और ८० प्रतिशत क्षारता (alkalinity) को कायम रखे। या यदि अम्लता बढ़ गई हो तो क्षारता को बढ़ावे और अम्लता कम करे।

हलके और पथ्य भोजनको जिले रोगावस्थामें दिया जा सकता

है दूसरी पहचान यह है वह प्रोटीन और स्टार्चसे रहित हो। खासकर उन रोगोंमें तो इसका अवश्य ही ध्यान रखना पड़ता है जिनमें उपवास कराना जरूरी है। प्रायः सभी रोग शरीरमें स्टार्च की मात्रा अधिक होनेसे स्टार्च प्वायजन (श्वेत सारस या चीनी से उत्पन्न विष) के कारण ही होते हैं। जिनमें आँखके रोग और ज्वर प्रायः इन्हीं कारणोंसे होते हैं। अब हम देखते हैं दूध साबूदाना कहाँतक पथ्य है।

(१) दूधमें प्रोटीन होनेके कारण नये ज्वरमें वह अच्छा भोजन नहीं समझा जाना क्योंकि उसके केसिनकी आँतोपर एक तह जम जाती है और उसकी स्वाभाविक क्रियामें रुकावट डालती है।

(२) देरका दुहा हुआ और गरम किया दूध रक्तकी अम्लता को बढ़ाता है। इसलिए यह रोगको बढ़ानेवाला होगा दूसरे दूध हल्का दस्तावर है इसलिए यह नये ज्वर, आँखके उठने और दस्तके रोगमें अपथ्य है।

चीनी और मिश्री रक्तकी अम्लताको बढ़ाती है और शरीरमें वही काम करती है जो स्टार्च करता है। दूधमें चीनी मिलानेसे वह अधिक कफ बर्धक हो जाता है और ज्वरके उतरने और उठी आँख के अच्छे होनेमें रुकावट डालता है। इसलिए रोगीको देते समय दूध, मिश्री या चीनीका संयोग होना ही नहीं चाहिए। नीचे हम साबूदानेका वैज्ञानिक विश्लेषण देते हैं—

इसमें १२२ प्रतिशत पानी, ०२ प्रतिशत प्रोटीन, ०२ प्रतिशत चिकनाई, ०३ प्रतिशत खनिज पदार्थ, ८७७ प्रतिशत स्टार्च, ०१२ प्रतिशत कैल्शियम, ००१ प्रतिशत फास्फोरस, १३ मिली

ग्राम लोहा, प्रति सौ ग्राम, ३५१ उष्णक शक्ति प्रति सौ ग्राम होती है। विटामिन नहीं होते।

साबूदाना करीब करीब शत प्रतिशत स्टार्च है। चावलकी जात का है। दूध साबूदाना और मिश्री तीनों मिलकर, अत्यन्त कफ बर्धक (Starchy) है। यह मेढ़ेमे देर तक रखा रहता है और रोग बढानेमे सहायक होता है। इससे शरीरमे अम्लता बढती है क्षारता नहीं इसलिए, इसका उपयोग रोगको घटानेवाला नहीं हो सकता। रोगको बढायेगा ही। इस पथ्यसे जो रोगी अच्छा हो जाय वह चिकित्सककी चिकित्सासे नहीं अपना तकदोरसे अच्छा होगा।

जो चिकित्सक रोगीको कामधेनु बनाकर उससे मनमाना धन दुहना चाहते हो और रोगीको जल्द न आराम करना चाहते हो वे ही इस पथ्यको रोगीको बतावेगे अथवा वे लोग बतावेंगे जिनके दिमागका दिवाला निकल गया है और वही रागी इस तरहका पथ्य पसन्द करेगा जो चारपाईपर पडा-पडा अधिक दिनो तक आराम चाहता हो या अपने रोगको दीर्घकालीन (Chronic) बनाना चाहता हो।

रोगोके पथ्यापथ्यके सम्बन्धमे हम अलग पुस्तक लिखना चाहते हैं इसलिए यहाँ उसकी कुछ चर्चा करना अभीष्ट नहीं है।

दही

दूधमे दहीका जामन डालकर दही जामाया जाता है। ऐसा विश्वास किया जाता है कि एक प्रकारके बक्टेरिया (कीटाणु) दूधका दहीमे परिवर्तित कर देते हैं। वे बक्टेरिया हमारे स्वास्थ्यके लिए लाभदायक होते हैं। दूधके दहीमें परिवर्तित होनेसे लैक्टिक

एसिड नामक एक प्रकारकी खटाई तैयार हो जाती है यह पेटके लिए बहुत ही उत्तम चीज है और हाजमेको दुरुस्त करती है, अनेक प्रकारके रोगके कीटाणुओंको दही नष्ट कर देता है।

जो बीजाणु (बक्टेरिया) दूधको दहीमें बदलते हैं उनको लैक्टिक एसिड बेसिलस कहते हैं। ये बीजाणु दूधकी चीनी पर प्रभाव डालते हैं। यह चीनी ही उन बीजाणुओंका भोजन है। ये बीजाणु हाँ लैक्टिक एसिड तैयार करते हैं। इसीलिए दही जमने पर दूधकी चीनीकी मिठास खतम हो जाती है और उसमें खटास आ जाती है असल में लैक्टिक एसिडके पैदा होने से ही दूधका दही जमता है या दूध दहीके रूपमें बदल जाता है।

जिस दूधमें जामन नहीं डाला जाता उसमें भी ये बीजाणु अपना काम करते हैं और दूधकी चीनीको खा डालते हैं और दूध में खटाई पैदा हो जाती है। बिना जामन डाला दूध खट्टा होकर गाढ़ा हो जाता है और फट जानेके कारण खाने लायक नहीं रहता जामन डालने से स्वादिष्ट दही हो जाता है और दूधसे अधिक गुणकारी बन जाता है।

लैक्टिक एसिड पैदा करनेवाले बीजाणु एक नहीं बीस तरह के होते हैं। यह नई खोजसे साबित हुआ है। इनमेंसे किसी भी तरहका बीजाणु दूधमें लैक्टिक एसिड पैदाकर सकता है। ये बीजाणु अपने शरीरमें गॉठ (Pores) नहीं बनाते इसीलिए दहीमें कोई गॉठ नहीं बनती। यदि दही में कोई गॉठ बने तो खराब दही समझना चाहिए और भरसक उसे काममें नहीं लाना चाहिए।

ये बीजाणु बहुत अधिक गरमी नहीं बर्दाश्त कर सकते, मर जाते हैं। इसलिए यदि बहुत अधिक गरम दूधमें जामन डाल दिया जाय तो बक्टेरियाके मर जानेसे दूध नहीं जमेगा। ८० से

१०० डिग्री गरमी तक इनमे अधिक चैतन्यता रहती है और इसी गरमीमे ये अपने परिवारको खुर बढ़ाते है। और ५० डिग्रीको गरमीमे ये शिथिल हो जाते है और इनकी बढवार रुक जाता है तथा इतनी गरमीमे बैक्टीरिज ऐसिड बनता ही नहीं। यदि १०० डिग्रीसे दूध अधिक गरम हो तो इनकी चैतन्यतामे कभी आ जाती है और इनमे शिथिलता आने लगती है और यदि गरमी १५० डिग्रीकी हो तो मरे जाते है।

हमारे पास लोगोकी चिट्ठियाँ अकसर आती है कि उनके यहाँ दही जमता ही नहीं। दही न जमनेका कारण यही है कि वे गरमी सरदीका ठीक प्रबन्ध नहीं कर पाते। जाड़ेमे जामन डालनेके बाद यदि दूध ठडा हो जायगा तो दही नहीं जमेगा। यदि ठडे दूधमे जामन डाला जायगा तब भी दही नहीं जमेगा। गरमी सरदीका ठीक प्रबन्ध होनेसे ही दही जमेगा। जाड़ेके दिनो मे जामन डालनेके बाद गरम राखपर रखनेसे दही जल्द जमता है। यदि आलमारीमे रख दिया जाय तो ठडक पाकर नहीं जमेगा। अकसर देखा गया है कि बिना जमा दही गरम राख पर दो तीन घंटे रखनेसे बिलकुल ठीक जम जाता है, और कभी कभी अधिक देर तक भी रखनेकी जरूरत पडती है।

वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि सब तरहसे बीजाणु रहित दूध ८५ डिग्रीकी गरमीपर रखा जाय और उसमे थोड़ेस बैक्टीरिज ऐसिड पैदा करनेवाले बक्टेरिया डाल दिए जायें ता १२ १४ घंटेमे बढ़िया स्वादिष्ट दही जम कर तैयार हो जायगा।

दही जमाने का सरल तरीका.

गायका असली दूध लेकर आगपर चढा दीजिए। जब

उबाल आ जाय अर्थात् खोलने लगे तब उतारकर १०-१२ मिनट योही छोड़ दीजिए। इतनी देरमें दूध कुछ ठंडा हो जायगा। उसके बाद थोड़ा दही एक तोला या दो तोला जैसी दूधके अनु-सार आवश्यकता हो लेकर उसमें एक दो चम्मच पानी डालकर भय दीजिए और दूधमें डाल दीजिए। इसको जामन डालना कहते हैं। जामन डालनेके बाद दूधको एक बरतनसे दूसरे बरतनमें उस तरह फेटिये जैसे दूध बेचनेवाले हलवाई दूधमें चीनी मिलाकर फेटकर देते हैं। अर्थात् कुछ ऊँचाईसे दूसरे बरतनमें दूध उँडेलिए। इतनेसे दूध और जामन एकदिल हो जायेंगे और दूध भी काफी ठंडा हो जायगा। अब यदि सब दूध एकही बरतन में जमाना हो तो उसीमें रहने दीजिए। अगर आपका जी चाहे तो छोटे मिट्टीके सकोरे या करईमें भर-भरकर रख दीजिए। इच्छा हा चाँदीके कटोरेमें जमा दीजिए। २-२½ घंटेमें दही जम कर तैयार मिलेगा। दो-तीन दिनोंके अभ्यासके बाद आप ठीक समयपर जितने बजे चाहे उतने बजे ताजा दही तैयार कर सकते हैं।

इस विधिसे दही तैयार करनेसे मठाका कल्प करनेवालोंको बड़ी सुविधा होती है, ठीक समय पर ताजा दही तैयार मिलता है और मथकर ताजा मठा तैयार किया जा सकता है।

दहीके सम्बन्धमें चरकमें लिखा है।

शोचन क्षीपन वृण्य स्नेहन वक्त्रवर्द्धनम् ।

पाकेऽस्त्वसुश्यावास्तम मगलं बृहण्यदधि ।

पौनसेचातिसारे च शोतकं विषमं ज्वरे ।

अरुचौ सूत्रकृच्छ्रे च कार्ष्णे च दधि शस्यते ।

इसका भावार्थ यह है कि दही रुचि उत्पन्न करनेवाला है

और अग्निको तेज करता है, यह बल और वीर्य बढ़ाता है और स्नेहन है अर्थात् शरीरमें चिकनाईका अंश बढ़ाता है, पचनेपर विपाक खट्टा होता है, यह उष्ण है, वात को शान्त करता है और शरीर को पुष्ट करता है तथा मगल द्रव्योमें है ।

दही पीनस (बिगडा हुआ जुकाम), अतीमार, शीत ज्वर (जाड़ा देकर आनेवाला ज्वर), विषम ज्वर (मलेरिया), अतृचि, मूत्र कृच्छ्र, दुबलेपनके रोगमें लाभदायक होता है । (यही नहीं इन रोगोंको दही जडसे आराम करता है ।)

शरद, वसन्त और ग्रीष्म ऋतुमें दही नहीं खाना चाहिए और रक्तपित्त (मुँह नाक आदिसे खून गिरनेके रोगमें) और कफके रोग जैसे खाँसी जुकाम आदिमें दही खाना उचित नहीं ।

दहीका स्वभाव कुछ गरम भी है और यह कफ भी बढ़ाता है । इसलिए गरमी और शरद ऋतुमें यह गरमी बढ़ा देता है । कफ वर्धक स्वभाव होनेके कारण वसन्त ऋतुमें नुकसान करता है क्योंकि वसन्त ऋतुमें कफ स्वभावतः बढ़ता है यदि इस ऋतुमें कफ बढ़ानेवाला आहार खाया जाय तो कफ बढ़कर रोग होने की और भी सम्भावना रहती है ।

वर्षा ऋतु, शिशिर ऋतु (माघ फागुन) और हेमन्त ऋतु (अग्रहन पूस) में दही खाना चाहिए और दिन दिनको दही खाना स्वास्थ्यकी दृष्टिसे उत्तम है । रातको दही खानेसे कफकी वृद्धि होती है इसलिए कमजोर स्वास्थ्यवालोंको सरदी, जुकाम आदि हो जानेका डर रहता है ।

रातको यदि दही खाना आवश्यक हो तो उसमें घी या चीनी या आँवलेका रस या शहद या मूँगका पानी आदि मिलाकर खाना चाहिए अकेला दही नहीं खाना चाहिए । दहीमें चीनीकी

अपेक्षा गुड मिलाना अधिक अच्छा है क्योंकि गुडमे ऊखके कुछ विटामिन और खनिज लवण जो स्वास्थ्य गुधारने और कायम रखनेमे अपना खास असर रखते हैं कुछ शेष रहते हैं और आज-कलकी बनी चीनीमे इनका बिलकुल अभाव रहता है ।

जिन जानवरोंका दूध काममे आता है उन सबके दूधका दही जम सकता है । परन्तु हमारे हिन्दुस्तानमे गाय और भैसका ही दही ज्यादातर जमाया जाता है । गड़ेरिये बकरी और भेड़का भी दही जमाया करते हैं क्योंकि उनके यहाँ यही दूध अधिक होता है । ऊँट पालनेवाले ऊँटनीके दूधका दही जमाते हैं । तातार और रूसमे घोड़ीके दूधसे एक प्रकारका दही जमाया जाता है जिसे कृमिस कहते हैं । भारतसे भिन्न योरोप आदि देशो मे भी दही का प्रचार हो रहा है और यह देखा जाता है कि जहाँ के लोग दही या मठा बहुत खाते हैं वहाँके लोग अपने पड़ोसियों से दीर्घजीवी होते हैं ।

जिन जानवरोंके दूधका जो गुण है वही गुण उसके दूधसे बने दहीका होता है फरक यह होता है कि दूधकी अपेक्षा दही जल्द पचता है । हमारे देशमे दही गाय, भैस और बकरीके दूधसे ही अक्सर बनता है और लोग इन्हीका अधिक इस्तेमाल करते हैं । अतः हम इन तीनों प्रकारके दहीका गुण नीचे देते हैं ।

गायका दही

गायका दही सब दहियोमे उत्तम है, बल बढ़ाता है, पाकमे मधुर होता है और रुचि उत्पन्न करता है । यह शरीरको पुष्ट करता है, अग्निको दीपन करता है, अर्थात् भूख बढ़ाता है, शरीर मे चिकनाई उत्पन्न करता है और वायुको शान्त करता है ।

भैंसका दही

घी अधिक होनेके कारण यह विशेष स्निग्ध है और शरीरम चिकनाई अधिक उत्पन्न करता है और कफ बढ़ाता है तथा वात और पित्तको शान्त करता है, पाकमे मधुर होता और अभिष्यन्ती है अर्थात् भीतरकी नसोंको बन्द करता है, (इसके कारण वायुके गमनागमनमे रुकावट पैदा होती है और रोग उत्पन्न होता है। नसोंमे एक प्रकार का चूनासा जमा होता है जिसके कारण नसे सख्त हो जाती है और उनका लोच नष्ट हो जाता है सम्भव है अभिष्यन्दी कहनेका अर्थ प्राचीन कालके वैद्य यह भी समझते रहे हो) यह वीर्य बढ़ाता है देरमे पचता है अर्थात् भारी होता है और रक्तमे विकार पैदा करता है। इसीलिए भैंसका दही चिकित्सा शास्त्रकी दृष्टिसे उत्तम नहीं समझा जाता।

बकरों का दही

यह दही उत्तम होता है, ग्राही है अर्थात् दस्तको बँधता है, हलका है अर्थात् जल्द पचता है, तीनों दोषोंको शान्त करता है, अग्निको तेज करता है अर्थात् भूख बढ़ाता और भोजन क पचनेमे मदद करता है। यह श्वास, खाँसी, बवासीर, क्षय और दुबलेपनके रोगमे अत्यन्त हितकर है।

मक्खनिया दूधका भी दही बनाया जाता है, और वह सम्राही, दस्तको रोकनेवाला, कसैले रसवाला, वात वर्द्धक और हलका अर्थात् जल्द पचनेवाला होता है। यह कब्ज करता है, अग्निको बढ़ाता है, रुचि उत्पन्न करता है, और ग्रहणी रोगको नष्ट करता है।

ऊपर जो दहीका गुण लिखा गया है वह समूचे दूधसे

बना होना चाहिए और उससे घी निकाला हुआ नहीं होना चाहिए। जिस दहीसे घी निकाल दिया जायगा उसमें चिकनाई कम रह जायगी और वह उतना बलवर्द्धक भी नहीं रहेगा।

यह बात नहीं है कि घी निकाला या साढ़ी उतारा हुआ दही खाने ही लायक नहीं होता। नहीं, उसे भी खाना चाहिए और अवश्य खाना चाहिए। इसमें दूध की खटाई पूरी मिलती है और यही चीज हाजमेको ठीक रखती है।

मक्खन या घी निकाले हुए दहीमें प्रोटीन पूरा मिलता है, विटामिन बी और सी भी मिलते हैं, विटामिन ए अवश्य कम हो जाता है, और चिकनाई नहीं रहती। किन्तु इन्हीं दो पदार्थों की कमीके कारण इस दहीका तिरस्कार करना उचित नहीं।

घी निकाला दही सग्राही, कसैला, वायुवर्द्धक, हलका, कब्ज करनेवाला, दीपन, रुचि उत्पन्न करनेवाला और ग्रहणी रोग नाशक है यही गुण मक्खन निकाले दूधमें भी हैं।

मन्दक और तरुण दही

बिना जमा दूध जो गाढ़ा हो गया रहता है किन्तु किसी रसका पता उसमें नहीं रहता अर्थात् खटास नहीं आई रहती है वह मन्दक कहलाता है। ऐसा दही जलन पैदा करता है और पाखाना पेशाबको रोकता है, और तीनो दोषोंको कुपित करता है।

अधजमे दहीको जो पूरा दही नहीं हुआ है परन्तु वह दूध भी नहीं है तरुण दही कहते हैं। वह नितान्त अपथ्य समझा जाता है।

वस्तुतः उत्तम दही वही है जिसमें दहीके बकिरटया पूर्ण

विकसित हो गये हो। बिना जमे दूध और अधजमे दहीमें परिवर्तन अभी जारी रहता है इस परिवर्तन की अवस्था में उसमें किसी लाभदायक गुणका विकास नहीं हुआ रहता है बल्कि दूधमें विकार उत्पन्न हो गया रहता है इसलिये उससे लाभ के बदले हानि होती है।

दही की मलाई

जब दूध उबाला जाता है तब उसमें मलाई पड़ती ही है। मलाईदार दूधमें जामन डालनेसे दही जमनेपर मलाई दहीके ऊपर ही रहती है। यह मलाई दहीसे अलग की जा सकती है। मलाई अलग किये हुए दहीको जो मथा नहीं गया है छिनुई दही कहते हैं। देहाती अहीर, ज्यादातर छिनुई दही ही बेचते हैं।

दहीके मलाईको संस्कृतमें सर कहते हैं। यह मीठा, भारी ढेर में पचनेवाला, वीर्य वर्द्धक और बात नाशक है। चूँकि इसमें घा का ही अंश अधिक रहता है इसलिये यह अप्रिको मन्द करता है, भूखको कम करता है।

यदि यह मलाई खट्टा हागई हो तो वस्तिशोधक है अर्थात् पेशाब लाती और वस्ति (Bladder) के विकार का निकाल देती है आर रुफ और वायुका बढ़ाती है।

दही का तोड़

दहीके नीचे जरा हरे रंगका पानी होता है उसे दहीका तोड़ कहते हैं। संस्कृतमें उसे मस्तु कहते हैं। दहीमें सबसे गुणकारी पदार्थ यही है। जितना गुण उसके अन्दर है उतना दहीमें नहीं है।

दहीका तोड़ थकावट और प्यासको शान्त करता है शरीर में बल लाता है हलका होता है, और भोजनमें रुचि उत्पन्न करता है, बन्द स्रोतोंको खुल्ल करता है अर्थात् उनको खोल देता है, चूने जैसी चीज जो नसोमे जम जाती है उसको साफ़ कर देता है, मन प्रसन्न करता है। यह वीर्य वर्द्धक नहीं है, और पेटमें संचित मलका जल्द ही तोड़ फोड़कर निकाल देता है तथा कफ वायु को शान्त करता है।

दहीके तोड़में लैक्टिक एसिड नामक दूधकी खटाई रहती है। इस खटाईके कारण दहीमें अद्भुत गुण होता है। लोग इस पानी की कदर नहीं करते और उसे हेठी निगाहसे देखते हैं इसमें विटामिन और खनिज लवण करीब करीब पूरी मात्रामे ही रहते हैं। लैक्टिक एसिड उसमें समूचा ही रहता है। इसलिए यह उन रोगियों जिनका भोजन नहीं दिया जा सकता, देने योग्य होता है।

आजकल हलवाई दही का ताड़ नाली में फेंक देते हैं यदि वह पानी ऐसे गरीबोंको दे दिया जाय जिनका दूध नहीं मिलता तो उनकी दूधकी कमी बहुत कुछ पूरी हो जाय। बल्कि यों समझिए कि प्रोटीन और स्नेहका भाग निकालकर दूधका शेष अश सभी उस पानीमें मिल जाता है।

दहीमें चीनी और गुड़ मिलाकर खानेकी प्रथा है। बल्कि कुछ लोग तो यहाँ तक कहते हैं दही में बिना कुछ मिलाये कभी भी नहीं खाना चाहिए। चीनीके सम्बन्धमें हमारे क्या विचार हैं यह हम पहले ही लिख चुके हैं। भारतीय चिकित्सक चीनीका उपयोग पित्त शान्त करनेके लिए करते हैं। गुड़मेंसे मैल निकलजानेसे उसकी गरमी निकल जाती है और वह पथ्य-

रोगियोंको देनेलायक हो जाता है। ऐसा विश्वास प्राचीन काल से लोगोमें चला आरहा है। जिन लोगोंने चीनी और मिश्रीका गुण लिखा उनके सामने आजकलकी चीनी थी ही नहीं। आधुनिक चीनी स्वाद बढ़ानेकी चाज अवश्य है और लोग इसीलिए उसका उपयोग करते हैं। आयुर्वेद में लिखा है—

दहीमें चानी मिलाकर खाना उत्तम है, और यह प्यास, रक्तपित्त और दाहको शान्त करता है।

गुड मिलाकर दही खानेमें वह वीर्यवर्धक, वृत्त करनेवाला और भारी हो जाता है, 'तथा वायुका शान्त करता है' और शरीरमें मांस बढ़ाता है। वात शान्त करता है से यह ध्वनि निकलती है कि उससे कफ और पित्त बढ सकते हैं।

मठा

दहीसे ही मठा बनता है। मसूचे दहीको या साढ़ी निकाले हुए दहीका मथनीसे मथनेसे मठा बनता है। दही मथकर उसमें पानी मिलानेकी भी प्रथा है किन्तु बिना पानी मिलाये हुए भी मठा तैयार होता है।

दहीमें यह अचगुण है कि वह नसोंको—स्रोतोंको—बन्द करता है किन्तु मठेमें उसके विपरीत यह गुण होता है कि वह नसोंको खोल देता है उनका शोधन करता है। मठा और दही में यह बहुत बड़ा अन्तर है। कुछ लाग दही और मठेको समान गुणवाला मानते हैं क्योंकि दहीसे ही मठा बनता है यह उनकी अज्ञानता है। हमारे ऐसा कहनेका कारण यह है कि जिस रोगमें दही तुकसान करता है उसी रोगमें मठा लाभदायक होता है ऐसा शास्त्रमें भी लिखा है और हमने स्वयं आजमाकर देखा भी है। उदाहरणके लिए हम बता सकते हैं कि ज्वरमें दही वर्जित

है किन्तु मठेसे हमने उपकार होते देखा है। आमघात रोगमें दही देनेकी शास्त्रकी आज्ञा नहीं है परन्तु मठा देनेकी आज्ञा है। मठा वहीसे हलका होता है, जल्द पचता है, भूख बढ़ाता है, अग्निदीप्त करता है, अतीसार और सप्त्रहणीमें अत्यन्त लाभदायक है।

मठेके सम्बन्धमें हमारी स्वतन्त्ररूपसे लिखी पुस्तक, मठा उसके गुण तथा उपयोग देखना चाहिए। उन्हीं बातोंको यहाँ दुबारा लिखना ठीक नहीं है।

दहीका रायता

दही मिलाकर रायता बनाया जाता है। रायता कई चीजोंसे बनता है। लौकीका रायता प्रसिद्ध है। बथुएके सागका रायता अच्छा बनता है। लोग परवलका भी रायता बनाते हैं।

रायतेमें दही, राई पिसी हुई, नमक और उबली हुई लौकी या अन्य कोई चीज मिलाते हैं। कुछ देर मिलाकर रखे रहनेपर उसमें तेजी आ जाती है और खानेमें स्वादिष्ट हो जाता है। राई मिला देनेसे रायतेमें पाचक गुण आ जाता है, वह अग्निको बढ़ाता है। रायतेमें दहीका ही अश अधिक रहता है इसलिए दहीका गुण प्रधान रहता है और लौकी या परवल या बथुएका गुण भी उसमें आ जाता है।

कुछ देर रखे रहनेके कारण उसमें खमीर-सी उठती है और वह पाचक रस बनानेमें मदद करती है। राईमें विटामिन बी रहता है इसलिए रायतेमें भी विटामिन बी की मात्रा रहती है।

रायता लोग इसलिए खाना पसन्द करते हैं कि उसके साथ कुछ अधिक भोजन किया जाता है। और उससे भोजन ठीक ढंग

से पच भी जाता है। हमारी निजी राय यह है कि अधिक खानेके लिए किसी भी मसाले या पदार्थका उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। जितनी स्वाभाविक भूख हो और जो स्वभावतः खाया जाय उनसेपर ही सन्तोष करना चाहिए। भारतीय आहारशास्त्र में मिताहारकी बड़ी महिमा गाई गयी है, और रायता अथवा अचारके सहारे अधिक खाना कोई बुद्धिमानकी बात नहीं है।

रायता हमेशा स्वस्थ आदमीको थोड़ी मात्रामें खाना चाहिए रेगमी मनुष्यको रायतेसे परहेज करना ही अच्छा है। हाँ, जिनको भूखकी शिकायत रहा करती है उनको रायता खानेसे लाभ हो सकता है।

दहीके सम्बन्धमें एलोपैथिक डाक्टरोंकी राय

भारतीय चिकित्सका ने दहीके सम्बन्धमें काफी जानकारी हासिल की थी और उसके गुणोंपर सुग्ध होकर उसे पचामृत में स्थान दिया था। आधुनिक डाक्टर भी इसके गुणोंसे परिचित हो रहे हैं और मलेरिया में अब वे भी इसका पथ्य देने लगे हैं। उनका विश्वास है कि एक प्रकारके कीटाणु दूधको दही में बदल देते हैं। वे कीटाणु हमारे मित्र हैं और रागके कीटाणुओं को शरीरमें जीने नहीं देते। दूसरे दूधके दहीके रूपमें बदल जानेसे वह दूधकी बनिस्बत ज्यादा हलका हो जाता है और जल्द पचता है। दहीको यदि मथकर मठा बना लिया जाय तो उसकी प्रोटीन बिलकुल टूट जाती है और पेटमें जानेपर वह दहीसे भी जल्द पच जाता है।

दूधका गरम करके दही जमानेसे उसका विटामिन सी नष्ट हो जाता है। विटामिन ए की भी कुछ कमी हो जाती है परन्तु

विटामिन बी रह जाता है। विटामिन सी की कमी पूरी करनेके लिए सन्तरेका इस्तेमाल करना चाहिए।

दहीमे ६० ३७ प्रतिशत पानी, २ ६१, प्रतिशत प्राटीन, २ ६७ प्रतिशत वसा, ० ६१ प्रतिशत खनिज पदार्थ, ३ ३१ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० २१ प्रतिशत कैल्शियम, ० ०३१ प्रतिशत दहीमे ६० ३ प्रतिशत पानी, २ ६ प्रतिशत प्रोटीन, २ ६ प्रतिशत वसा, ० ६ प्रतिशत खनिज पदार्थ, ३ ३ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट ० २ प्रतिशत कैल्शियम, ० ०३ प्रतिशत फासफोरस, ० ८ मिली ग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम १५ उष्णक प्रति सौ ग्राम, १३० कैरोटीन प्रति सौ ग्राम, विटामिन बी_१ थोड़ा सा, विटामिन बी_२ काफी और विटामिन सी काफी होता है।

मठा मे ६७ ५ प्रतिशत पानी, ० ८ प्रतिशत प्रोटीन, १ १ प्रतिशत वसा, ० १ प्रतिशत खनिज पदार्थ, ० ५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ० ०३ प्रतिशत कैल्शियम, ० ०६ प्रतिशत फासफोरस, ० ३ मिली ग्राम लोहा प्रति सौ ग्राम ५१ उष्णक प्रति सौ ग्राम, विटामिन ए नाम मात्र, और थोड़ा सा विटामिन बी_२ होता है।

१

मक्खन

कच्चे दूधको मथकर उसका स्नेह भाग अलग कर लेते हैं यह पहले बताया जा चुका है। इसको मक्खन कहते हैं। मक्खन मे दूधका समूचा घी वाला भाग निकल आता है और दूधका ६० प्रतिशत विटामिन ए निकल आता है।

आयुर्वेद की दृष्टिसे मक्खन बहुत हल्का पदार्थ है और बच्चों तक को खिलानेकी आज्ञा है।

दहीको मथकर भी मक्खन अलग किया जाता है उसे नेनू

कहते हैं। दही और दूध दानोसे निकले ताजे मक्खन का नवनीत कहते हैं। दूधसे निकाले मक्खन या नवनीत का गुण इस प्रकार है—

दूधसे निकाला मक्खन अत्यन्त स्निग्ध है आँखोंके लिए हितकर है, रक्तपित्तको शान्त करता है, वीर्य बढ़ाता है, शरीरमें बल लाता है, दस्त बन्द करता है, तथा मधुर और अत्यन्त शीतल है।

दहीसे जो मक्खन निकाला जाता है उसमें दहीका कुछ अंश अवश्य ही आ जाता है। इसलिए वह क्विचित् कसेला और गद्दा होता है। यह भी मोठा, हलका, ठंडा और दस्त बन्द करनेवाला होता है। यह गुण ताजे मक्खन का है। पुराना मक्खन खट्टा, कड़वा और नमकीन हो जाता है, इसलिए इसका खानेसे कै हा जाती है, बवासीर बढ़ जाता है और रक्तमें विकार पैदा होता है और इसके कारण कोढ़ उत्पन्न होता है, इसके अतिरिक्त पुराना मक्खन कफ उत्पन्न करता है और मेद या चरबी बढ़ाता है।

गायका मक्खन ठंडा, वीर्यार्द्रक और दस्त बाँधनेवाला है। इससे शरीरका रंग साफ होता है और यह बल बढ़ाता तथा अग्निको दीप्त करता है। यह बात, पित्त, बवासीर और क्षय रोग में लाभदायक है तथा अर्द्धित वायु (लकवा) और खाँसीको नष्ट करता है। यह बालक और वृद्ध सभीके लिए लाभदायक है परन्तु बच्चोंको विशेषकर हितकर है।

भैंसका मक्खन—वायु और कफ बढ़ाता है, भारी होता है अर्थात् देरमें पचता है। दाह, पित्त और यकावटको दूर करता है और चरबी और वीर्य बढ़ाता है। देरमें पचनेके कारण यह उतना अच्छा नहीं जितना गायका मक्खन होता है।

बकरी का मक्खन

बकरीका मक्खन त्रिदोषको शान्त करता है और ऊपरके दोनों मक्खनोसे उत्तम है ।

मक्खनमे ३ प्रतिशत प्रोटीन, ० कार्बोहाइड्रेट, २५ ७ प्रतिशत बसा, विटामिन ए बहुत अधिक और विटामिन डी और ई भी अच्छी मात्रामे रहते हैं । इसमे विटामिन बी और सी नहीं होते । इससे २३२ कैलोरी शक्ति उत्पादन होती है ।

घी

हिन्दुस्तानमें घी नैनूसे बनाया जाता है । नैनू दहीसे निकाला जाता है । मक्खनसे भी घी बनाया जाता है परन्तु हमारे यहाँके ग्वाले या किसान जो गाय भैंस पालते है दही जमाकर ही नैनू निकालते है और उससे घी बनाते है ।

नैनू कई दिनो तक पड़ा रहने दिया जाता है जिसमें उसमे खमीर उठ जाय, फिर उसको आग पर रखकर बर्तनमे पिघलाते है । और खर करते हैं जिसमे मठेका अश जल जाता है और साफ स्वच्छ घो बच जाता है ।

घी एक तरह की चरबी है । साधारण चर्बीसे इसके गुणमे विशेषता है । यह हमारे शरीरके लिए बहुत उपयोगी है यह शरीरकी रोग-निवारक शक्ति बढ़ाता है, बल बढ़ाता है, वीर्य बढ़ाता है, आँखोकी ज्योति बढ़ाता है और शरीरमे मिल जाने वाले तत्त्वोंमें है । मक्खनमे जितना विटामिन ए होता है उतना तो इसमें नहीं होता किन्तु फिर भी इसमे विटामिन ए काफी होता है अब कुछ वैज्ञानिक भी साधारण चरबीकी अपेक्षा घी को बहुत उत्तम समझने लगे है ।

दूध और घी यही दो चीजे हैं जिन पर मनुष्यका दीर्घ जीवन निर्भर करता है। घीके सम्बन्धमें आयुर्वेदमें बहुत कुछ कहा गया है। शायद ही कोई ऐसा रोग हो जिसमें घी काममें न आता हो। औषधियों द्वारा घी पकाकर प्रायः हर रोगमें इस्तेमाल किया जाता है। मेद रोग (Obesity) में घी वर्जित है।

मक्खनको आगपर तपाकर मैल अलग कर लिया जाता है शेष बचे हुए स्वच्छ चिकनाईको घी कहते हैं। इसके अलावा और कोई चीज घी नहीं हो सकती है।

घी शीतल, शीतवीर्य, मृदु कामल, जल्द पिघलनेवाला मीठा और किंचित अमिष्यन्दी है, यह चिकना हाता है। यह उदावर्त, उन्माद, मृगी, शूल, ज्वर (पुराना), आनाह और वात पित्तको नाश करता है।

यह अग्निको तेज करता है, स्मरणशक्ति बढ़ाता है। मति, बुद्धि, कान्ति, आवाज, लावण्य मुकुमारता, ओज, तेज और बलको बढ़ाता है, आयुके लिए हितकर है, शरीर पुष्ट करता है, मेध्य है, अवस्थाको स्थिर रखता है, जल्दी बुढ़ापा नहीं आने देता। देरमें पचता है और आँखोंके लिए हितकर है, कफ बढ़ाता है और विपरीत उत्पन्न रोगोंको नष्ट करता है। यह पाथ्म (रोग) और दरिद्रताका नाशक है और भूत बाधाको दूर करता है।

घरकने घीका गुण इस प्रकार बतया है—

घी, स्मृति, बुद्धि, अग्नि, वीर्य, ओज, कफ और मेदको बढ़ाता है। वात, पित्त, विष विकार, उन्माद, शोष ('I' B) अलक्ष्मी, स्वरमङ्ग इन सबको नष्ट करता है। सम्पूर्ण स्नेहोंमें उत्तम है तथा रस विपाक में मधुर है। सहस्रों द्रव्योंके संयोगसे अलग अलग संस्कार किया हुआ घी सहस्रों गुणवाला होता है।

जिन जिन जानवरोंके दूध काममें लाये जाते हैं उन सबसे धी निकलता है। उन सब का विस्तार से गुण लिखनेकी आवश्यकता नहीं प्रतीत होती। पाठकोको समझ लेना चाहिए कि जिस पशुके दूधका जो गुण लिखा गया है करीब करीब वही गुण उसके घीमे है। घीमे सबसे उत्तम गायका घी समझा जाता है। घी रसायन होता है अर्थात् बुढ़ापे और रोगको दूर करता है।

निघटुमे घीका गुण इस प्रकार दिया गया है—

धी रसायन, मधुर, आँखके लिए हितकर, अग्निवर्धक, शीतवीर्य, अरुण अभिष्यन्दी, कान्ति वर्धक, ओज वर्धक, तेज वर्धक, लावण्य वर्धक, बुद्धि वर्धक, स्वर वर्धक, स्मृति वर्धक, मेधा वर्धक, आयुवर्धक बल वर्धक, शुक्रवर्धक, चिकना, कफ वर्धक, कीटाणु नाशक (रक्षोघ्न) है और यह विष, अलक्ष्मी, पाप्म, (रोग) पित्त, वायु, उदावर्त, ज्वर, उन्माद, आनाह, ब्रण (घाव) क्षय, विसर्प, और रक्त-दोषको दूर करता है।

खानेके काममें ताजा घी आता है, पुराना घी नहीं। पुराना घी औषधियोंके काममें आता है। दस वर्षके बाद घी पुराना होता है। महीने दो महीने या चार छ महीनेका घी पुराना, नहीं कहलाता।

पुराने घीका गुण

पुराना घी, मेदरोग, मृगी, मूर्च्छा, शोष (T. B.) उन्माद, गर (विष) ज्वर और योनि, शिर तथा कानके शूल इन सबको दूर करता है।

पुराने घीके सम्बन्धमें सुश्रुतमें लिखा है—

पुराना घी तिमिष, श्वास, खाँसी, पीनस और ज्वरको दूर

करता है। मूच्छा, कोढ़, विपराग उन्माद, ग्रहराग और भृगीका नाशक है ये गुण १० वर्ष रसे पुराने चीके हैं। इसीको कुम्भि-सर्पि भी कहते हैं। १११ वर्षके पहले का घी महाघृत कहलाता है। सौ बरसके पुराने घीका साधारण पुराना घी कहत है।

राजयक्ष्मा, कफके रोग, आमदापसे उत्पन्न राग, बसूचिका, मदालय (नया) उबर और मन्दाग्निमें घीका सेवन उत्तम नहीं समझा जाता। इनमेंसे कुछ रोगोंमें औषधियोंसे सिद्ध किया घी औषधिरूप में दिया जा सकता है। बालक और वृद्ध लोगोंको भी घी देना अच्छा नहीं है।

पनीर

पनीर एक प्रकारका गन्दा भोजन है जो दूधसे तैयार किया जाता है। योरोपीय देशोंमें इसका रियाज बहुत है इस पदार्थ का प्रचार अब हमारे देशमें भी हो रहा है, बहुत सी डेरियाँ इसका व्यापार करने लगी हैं। पनीर और कुछ नहा दूधका केसीन अथवा प्रोटीन है जो बिलकुल सड़ गया है। सड़ जानेके कारण इसका स्वाद और गन्ध बिलकुल बदल जाता है। इसका स्वाद उन लोगोंको पसन्द ही नहीं आ सकता जिनको पनीर खानेकी आदत नहीं है।

कच्चे दूधमें रेनेट (बछड़ेकी आँतका चूर्ण) नामक पदार्थ डालनेसे वह फट जाता है और उसका प्रोटीन या केसीन अलग हो जाता है। फिर उस छेनेको कपड़ेमें बाँधकर लटका देते हैं जिससे उसका सारा पानी निचुड़ जाय। इस निचुड़े हुए छेनेमें नमक किलाकर मशीनसे या किसी और तरीकेसे खून दबा देते हैं जिससे उसका सारा का सारा पानी निकल जाता है और

एक सूखा पदार्थ ही बच रहता है फिर इसको सड़नेके लिए या पकनेके लिए रस छोड़ते हैं। एक दो हफ्तेमें यह पककर या सड़कर तैयार हो जाता है। कभी कभी इससे अधिक समय भी लग जाता है। इसी सड़ी पनीरको साइब जाना खाते हैं।

पनीर समूचे दूधसे बनाया जाता है और मक्खन निकाले दूध से भी। एक तरहका नकली पनीर भी बनाया जाता है। मार्गरीन नामक पदार्थसे नकली पनीर बनती है। जो पनीर कीमती बनाई जाती है वह असली दूधमें ऊपरसे मलाई छाल दी जाती है और उस दूधसे बनाई जाती है।

रेनेट (बछड़ेकी आंतका सत) के बबले नीबूके रससे दूध फाड़कर भी छेना तैयार किया जा सकता है।

यह कहनेकी आवश्यकता नहीं कि स्वास्थ्यकी दृष्टिसे विचार करनेपर यह पनीर उतना उपयोगी नहीं है जितना इसके तैयार करनेवाले छिडोरा पीत है।

दूधकी चीनी

दूधको फाड़कर उसका केसीन अलग कर लेनेसे जो दूधका पानी बचता है उस पानीमें दूधकी चीनी घुली रहती है। साधारण आदमी उस पानीको बेकाम समझकर फेंक देता है परन्तु कारखाने वाले उस दूधके पानी (whey) से भी पैसा वसूल करनेकी बात सोचते हैं और उससे दूधकी चीनी तैयार करके दूधकी अपेक्षा कई गुना पैसा वसूल करता है।

दूधका ताजा पानी जो खट्टा न हुआ गरम करके और उस पानीकी जलाकर चीनी बनाई जाती है। यदि दूधका पानी खट्टा हो जाता है तो उसकी चीनी लैक्टिक एसिडके रूपमें बदल जाती

है और जो चीनी उससे बनती है वह उतनी अच्छी नहीं बनती जितनी ताज तोड़ से बनती है। जब तोड़ गरम हो जाता है तब उसका एल्यूमिन अलग हो जाता है फिर उस पानीको जला देनेसे सफेद चूरनसी चीज जम जाती है। वह दूध की चीनी होती है उसमें कुछ क्षार भी मिला रहता है। कारखाने वालोंको अधिक मात्राम तोड़ जलानेकी जरूरत रहती है इसलिए वहाँ वायु शून्य बर्तनमें पानी जलाया जाना है। जब पानी काफी गाढ़ा हो जाता है तब उसे ठंडा किया जाता है। ठंडा होने पर वह लेई सा गाढ़ा हो जाता है। और उसमें चीनीके रवे पड़ने लगते हैं। इसी लेई को एक खास तौरसे बनी मशीन जिसे सेट्रीफ्यूगल मशीन कहते हैं मुत्ता लेते हैं। यह चीनी कुछ पीली होती है। कुछ तो पीली चीनी ही बिक जाती है और कुछ साफ करके बची जाती है। इसी चीनी की गोलियाँ भी बनी बनाई मिलती हैं जो होमिया पैथी दवाइयों के लिए काममें लाई जाती हैं। यह चीनी बहुत अच्छी चीनी समझी जाती है।

बड़ी अच्छी बात यह है कि यह चीनी खानेके काममें नहीं आती। यह भी बनावटी चीज है और औपधिकी दृष्टिसे विचार करनेसे इसमें भी कोई तत्व नहीं है जिसकी हम प्रशंसा कर सकें।

आइस क्रोम

दूधकी एक चीज बनती है उसे आइस क्रोम कहते हैं। यह खानेमें मजेदार होती है। गरमी के दिनोंमें शहरी लोगोंके लिए आनन्ददायक चीज होती है। अब इसका रिवाज बहुत बढ़ रहा है। इसके बनानेका तरीका भी कुछ कठिन नहीं है।

लकड़ी की एक बालटी होती है उसके अन्दर लोहेकी चद्दर का

बना एक डिब्बा रहता है और उसपर ढक्कन और दस्ता (Handle) लगा रहता है। उनला हुआ दूध चीनी मिलाकर डिब्बेमें भर दिया जाता है और डिब्बेके चारों ओर ऊपर तक बरफ और उसमें एक तिहाई नमक भर देते हैं और दस्तेको घुमाते हैं जिससे डिब्बा अपनी कोलापर नाचने लगता है। इस प्रकार थोड़ी देर दस्ता घुमानेसे ठढक पाकर दूध जमने लगता है। जब लेई जैसा गाढ़ा हो जाता है तब उसे चम्मचसे निकालकर खाया जाता है।

दूधको डिब्बेमें भरनेके पहले उसमें नीबू, नारंगी, या कतरे सूखे फल, मौसमी फल आदि मिलाकर अनेक स्वादकी आइस क्रीम बनाई जा सकती है। उसी तरह दूधमें ऊपरसे मलाई मिलाकर भी आइस क्रीम बन सकती है।

डिब्बा, दस्ता आदि हर बार गरम जलसे खूब अच्छी तरह साफ करके दूध डालना और जमाना चाहिए। उनके गन्दा रहनेसे रोग पैदा होनेका डर रहता है। बाजारमें अनेक तरह की आइस क्रीम या कुलफी मलाई बिकती है जो हमारी राय में रोग का घर होती है। घरमें जमाकर आइस क्रीम खानेमें उतना हर्ज नहीं है। आइस क्रीम ताजे दूधकी पूर्ण सफाईके साथ बनाई जाय तो उतनी हानिकारी नहीं होती। उसमें जा चीनी मिलाई जाती है उसे अवश्य खराब समझना चाहिए। तन्दुरुस्त आदमी का कभी कभी खा लेनेमें हर्ज नहीं है। ताजी बनी हुई आइस क्रीम प्रकृतिसे बहुत दूर नहीं होती। चीनीका सयोग उसे अवश्य कुछ दूषित कर देता है।

बाजार की बनी आइस क्रीम भूलकर भी खानेकी चीज नहीं

है क्योंकि यह व्यापार अकसर गन्दे लोग करते हैं जो सफाई का महत्त्व समझते ही नहीं।

कूमिस (Koumiss)

तातार देशमें कूमिसका चलन बहुत है। अफ्रीकाके अरबी मुसलमान भी इसे बहुत पसन्द करते हैं। यह अकसर घोड़ीके दूधसे तैयार किया जाता है। लोगोंका ख्याल है कि यह बहुत पौष्टिक होता है। योरीपीय देशोंमें भी इसका प्रचार बढ़ रहा है और वहाँ घोड़ीका दूध कम मिलनेके कारण गायके दूधसे ही कूमिस बनाया जाता है। इसके बनानेकी अनेक विधियाँ हैं। एक विधि हम अपनी पुस्तक 'मठा उसके गुण तथा उपयोग' में लिख चुके हैं। एक दूसरी विधि हम यहाँ लिख रहे हैं। यह कूमिस एक तरहकी शराब है। इसका कुछ भाग दहीकी तरह गाढ़ा होता है। इसमें फेन बहुत होता है। स्वादमें यह कुछ खट्टा भी होता है।

३० सेर उत्तम दूधमें साढ़े दस सेर साफ पानी मिला देते हैं। फिर इसमें ३ छटाँक दूधकी चीनी, और सात छटाँक मिस्री मिला देते हैं। अच्छी तरह खमीर उठानेके लिए उसमें डेढ़ छटाँक ईस्ट (Yeast) या खमीर डाल देते हैं और १००° फारेनहाइटकी गरमीपर ३० ३२ घंटे रखा रहने देते हैं। इस बीचमें ४ ४, ५-५ घंटेपर उसको हिला देते हैं। यही कूमिस है। तैयार होनेपर इसे बोतलोंमें भरकर ठंडी जगहमें रख देते हैं। इसे ५ ६ दिनोंके अन्दर ही साफ़ खतम कर देनी चाहिए।

दूधकी बुकनी

दूधके सम्पूर्ण जलीय अंशको सुखाकर उसे बुकनीकर लेते

हैं। यह बुकनी किया हुआ दूध डिब्बो या पैकटोमे बन्द होकर बिलायतसे हमारे देशमे बिकने आता है। इस बुकनीको गरम जलमे घोलकर रोगियो और छोटे बच्चोको पिलाया जाता है। लोगोका खयाल है कि यह बुकनी किया हुआ दूध अधिक दिनो तक खराब नहीं होता। किन्तु जब पुराना हो जाता है तब उसमे उसी तरह किटास या पुरानापन आ जाता है जैसे पुराने तेल या चरबीमे आ जाता है। उस वक्त यह दूध बिल्कुल ही पीने लायक नहीं होता।

दूधकी बुकनी बनानेके लिए पानी सुपानेकी बहुत सी विधियाँ प्रचलित हैं। दूधकी बुकनी समूचे दूधसे, मक्खन निकाले दूधसे, मलाई उतारे दूधसे और दूधके पानी या व्हे (Whey) से तैयार की जाती है। जैसे दूधसे यह बुकनी तैयार होती है उसी तरहका उसमे गुण भी होता है। गुण और फायदेके खयालसे यह बिल्कुल व्यर्थ चीज है। क्योंकि इसका पानी जलाते वक्त इसके पोषकत्व, विटामिन और खनिजलवण सब ही जल जाते हैं।

गाढ़ा किया दूध (Condensed milk)

दूध गाढ़ा करके डिब्बेमें बन्द करके बेचनेकी रीति पहले पहल अमेरीकामे चली। अब यह आस्ट्रेलिया और योरोप आदि देशोमे भी खूब प्रचलित हो गई है। इस प्रकार गाढ़ा किया दूध हिन्दुस्तान के बाजारमे खूब बिकने आता है। और इसे छोटे बच्चोको तथा रोगियोको पीनेकी राय डॉक्टर लोग दिया करते हैं।

यह गाढ़ा किया हुआ दूध ताजे असली दूध से भी बनता है

और मसखन निकाले दूधसे भी । इस दूधमें चीनी खून पड़ी रहती है । ऐसे गाढ़ा किये दूधका इस्तेमाल करनेका तरीका यह है कि जितना दूध लेना होता है लेकर उसमें उसका पाँचगुना गरम पानी मिलाकर गरम कर लेते हैं और बच्चेको या रोगीको पिलाते हैं ।

इसके बनानेकी विधि इस प्रकार है—

जितने दूधका गाढ़ा करना होता है उसमें फीसेर आधपावके हिसाबसे ईरकी चीनी अच्छी तरह मिला लेते हैं । फिर इसे उबलनेको आगपर रख देते हैं और इतना गरम करते हैं कि यदि उसे वायुशून्य वर्तनमें रख दिया जाय तो बराबर उबालता रहे । इस उबलते दूधको वायुशून्य वर्तनमें रखकर उस वर्तन को कण्डेन्सरमें रख देते हैं । पानी खोलता रहता है । और उस खोलते पानीमें ही दूधको १२२ डिग्री फारेन हाइटकी गरमी पहुँचाई जाती है । इस गरमीके पहुँचानेका नतीजा यह होता है कि दूधका सारा पानी भाप बन कर उड़ जाता है और भापको एक यंत्र द्वारा अलग कर लिया जाता है । दूधको देखनेके लिए वर्तनमें शीशा लगा रहता है उसीसे दूधको बराबर देखते रहते हैं । जब दूध गाँढ़ा हो जाता है और उस दूधका तिहाई या चौथाई बच जाता है तब कण्डेन्सरम ठंडा पानी डाल देते हैं और उस ठंडे पानीसे दूध ठंडा हो जाता है । फिर दूधको दिनके ढिब्बेमें या शीशी में भरकर बन्द कर देते हैं । इस दूधको शीशीमें इस तरह बन्द करते हैं जिसमें शीशीमें हवा न जाने पावे । जब इस दूधकी शीशी खोल दी जाती है तब दूध जल्द ही खर्च कर देना चाहिए ।

मलाई उतारा दूध (Skimmed Milk)

दूधको गरम करके ऊपर मलाई आनेपर उतारकर अलग

कर ली जाती है। मलाई जितनी निकल सकती है निकाल ली जाती है जो शेष दूध बचता है वह मलाई उतारा दूध है। यह दूध गरम करके मलाई उतारनेका तरीका है। इस तरीके से दूधकी प्रायः सारी चिकनाई दूर हो जाती है और मक्खनिया दूधके समान ही दूध बच जाता है।

ठंडे तरीकेसे भी दूधकी मलाई अलग की जाती है। इस विधि से मलाई अलग करनेके लिए दूध गरम नहीं करना पड़ता। विधि इस प्रकार है—

असली ताजे दूधका छिछले बर्तनमें फैला देते हैं और उसे किसी ठंडी जगहमें रख देते हैं। १२-१४ घंटे इसी तरह दूध पड़ा रहता है। इतनी देरमें दूधकी सारी चिकनाई ऊपर आ जाती है और उसकी एक तह दूधके ऊपर तैरने लगती है। यह मलाई गाढ़ी और कोमल होती है। इसको चम्मचसे अलग कर लिया जाता है। शेष दूध मक्खन निकाले दूधके समान रहता है इसको स्किम्ड मिल्क कहते हैं।

विश्लेषण करने पर यह मक्खनिया दूधके समान भले ही हो परन्तु उपयोगिताकी दृष्टिसे यह उत्तम नहीं है क्योंकि जो दूध १२-१४ घंटे रखा रहे उस जहर सम्भ्रमना चाहिए दूध नहीं। यह दूध रक्तमें अम्लता पैदा करनेवाला होगा और स्वास्थ्य खराब करेगा। ताजे दूधसे इस दूधका कोई सुकाविला नहीं हो सकता।

माल्टेड मिल्क

माल्टेड मिल्क नामसे एक प्रकारकी दूधकी बुकनी योरोप और अमेरिकामें बनती है। उसके बारेमें लोगोका विश्वास है कि यह बहुत ही पौषिक भोजन है और रोगियो और कमजोर व्यक्तियो

को बहुत भाफिक आता है। इस दूधका प्रचार बहुत बढ़ रहा है और विदेशोने इसके नये नये कारखाने खुलते जा रहे हैं। हिन्दुस्तानमें भी इस दूधका प्रचार बढ़ता जा रहा है।

जौके सतका माल्ट कहते हैं। माल्टड मिल्कका अर्थ होता है वह दूध जिसमें जौका सत डाला गया हो। वस्तुतः माल्टेड मिल्कमें जौका ही सत नहीं मिलाया जाता जौ और गेहूँ दोनोंही मिलाया जाता है। जौ और गेहूँके स्टार्च (माडी) को पचने लायक बनानेके लिए उसी पका लेते हैं। उसमें दूध मिला रहता है इस दृष्टिसे माल्टेड मिल्क दूधके प्रोटीन (मांस बनानेवाले पदार्थ) और जौ गेहूँके स्टार्च (माडी) का सुन्दर सम्मिश्रण है। जौ और गेहूँका थोडा सा विटामिन शेष बच जाता होगा। दूधका कोई विटामिन नहीं शेष बचता होगा। दूधरु खनिज लवण तो प्रायः सभी अनधुल हो जाते हैं। इस दृष्टिसे विचार करनेपर हम इस मिश्रणपर पहुँचते हैं कि इस दूधसे आदमी कुछ मोटा भले ही हो जाता हा उसका भूख भले ही चली जाती हा, और सम्भव है इसके पचनेमें भी गड़बड़ी कम पड़ती हा या न पड़ती हो, परन्तु इस दूधसे शरीरकी रोग निवारक शक्ति नहीं बढ़गी। रोग जडसे दूर नहीं होगा। बल्कि और रोगी होनेका अदेशा रहेगा।

माल्टेड मिल्क बनानेका ढंग बहुत लम्बा है उसे हम सशेषमें पाठकोकी मामूली जानकारीके लिए नीचे दे रहे हैं—

सुन्दर साफ मोटे दानेके जौको लेकर पानीमें भिगो देते हैं। कारखानेवाले पानीको एक निश्चित गरमीपर रखते हैं। २४ घंटेमें जौ अच्छी तरह फूल जाता है फिर उसमें अक्षुर निकालनेके लिए पानीसे निकालकर फैला देते हैं और उचित मात्रामे तरी और गरमी पहुँचाते हैं, जिसमें अक्षुर निकल आवे। अक्षुरको बचने

देते हैं जब जौ बिलकुल कोमल हो जाता है और अकुर लगभग पौन इंच लम्बा हो जाता है तथा कुछ जड़े निकलने लगती हैं तब उसे सुखा लेते हैं। कारखानेवाले सुखानेका काम भापसे लेते हैं। हमारे यहाँ यह काम धूपसे लिया जा सकता है। सूख जानेपर अकुर और जड़े मशीनसे साफ कर दी जाती हैं अब इस जौमे और साधारण जौमें कोई भेद नहीं रह जाता।

इस जौको भट्टीमे भूनते हैं। दूधमे जो सत मिलाना होता है, उसे ऐसा भूनते हैं जिसमे भोंवर न होने पावे। फिर इसको मोटा दर देते हैं बारीक आटा नहीं पीसते क्योंकि आटेसे भूसी नहीं निकल सकती। फिर भूसी साफकर देनेपर जौके साफ कण रह जाते हैं इसीको अंग्रेजी मे माल्ट कहते हैं।

इस माल्टको गेहूँके आटेके साथ मिलाना पड़ता है। गेहूँके आटेकी पतली लेई बनाई जाती है लेई आगपर पकाली जाती है पकानेसे गेहूँ के स्टार्च (माडी) के कण कण फूल उठते हैं और उनमे रासानिक परिवर्तन होनेकी अवस्था आ जाती है। जब लेई ठंडी हो जाती है तब इसमे माल्ट मिलाकर गूँधते हैं इस गूँधने का अभिप्राय यह होता है कि गेहूँकी प्रोटीन और स्टार्च जौके सयोगसे अधिक सुपाच्य बन जाय। अच्छी तरह गूँधनेके बाद आधे घंटे तक पकाते हैं जिसमे जौ भी पक जाता है। ६० फीसदी गेहूँके आटेमे १० फीसदी जौका माल्ट मिलाया जाता है यदि और अधिक जौका माल्ट मिलाया जाय तो अधिक अच्छा होगा। इस जौ और गेहूँकी मिली हुई चीजको आप लस्सी कह सकते हैं।

इस लस्सीको उतारकर ठंडा किया जाता है। ठंडा होनेपर सारी भूसी नीचे बैठ जाती है। ऊपर-ऊपरसे साफ और स्वच्छ

लस्सी अलग कर लेते हैं।

इस स्वच्छ निथरी लेई या लस्सीको दूधमे मिलाते हैं। इसके लिए उत्तम ताजा बढिया गाढा दूध लिया जाता है। ६० भाग लस्सीमे ४० भाग दूध मिलाया जाता है। कोई कोई कारखाने वाले ५५ भाग लस्सीमे ४५ भाग दूध मिलाया करते हैं। इस दूध और लस्सीके मिश्रणमे थोडा सा खानेवाला नमक या खानेवाला सोडा (Sodium bi-carbonate) मिला दिया जाता है जिससे उसमे और पाचक गुण आ जाय। अब इस मिश्रणको पकाकर सुखा लिया जाता है। इसके सुखानेके लिए उन्हीं विधियोंको काममे लाते हैं जिनको दूधकी बुकनी बनानेके लिए इस्तेमाल करते हैं।

जब दूध सूख जाता है तब फिर इसको पीसकर चूर्ण बनाते हैं और पैकटोमे बन्द करके बाहर भेजा जाता है।

चूंकि इस दूधमे अन्नका मिश्रण है इसलिए पुराना पडनेसे यह खराब हो जाता है। सील और ठडी हवासे भी यह खराब हो जाता है।

यदि गेहूँ और माल्टकी लस्सी तैयार करके दूधमे मिलाकर पी जाय तो यह माल्टेड मिल्कसे अधिक गुणकारी होगा क्योंकि इसमे दूध जौ और गेहूँके खनिज लवण और विटामिन सबके सब मिल जायेंगे। जौ और गेहूँ अधिक सुपाच्य रूपमे मिलेगा। इसमे एक काम यह बड़ेगा कि दूध और लस्सी रोज तैयार करनी पड़ेगी।

डिब्बा बन्द दूध और बुकनी आदि दूधकी बनी चीजें पहले बिलायत—यूरोप और अमेरिकामे बनीं। वहाँसे यहाँ भी आ रही है और कुछ कारखाने इसी कामके लिए खुल रहे हैं और देशके कुछ बड़े बड़े नेता इस प्रयत्नमे हैं कि देशमें व्यापार वृद्धिके

विचारसे ऐसे कारखाने और अधिक खुलें जिसमें दूधकी चीजें बाहरसे न मँगानी पड़े ।

इस तरहके दूध जो डिब्बोमें बन्द होकर बाहरसे आते हैं अकसर छोटे बच्चोंको पीनेके लिए दिये जाते हैं । कितने नानान बच्चें इन डिब्बे बन्द भोजनोंकी वजहसे प्रतिवर्ष मरते हैं इसकी कोई छान चीन नहीं हुई और न तो इसकी आवश्यकता ही समझी जा रही है । ये व्यापारी केवल अपने व्यापारकी वृद्धि चाहते हैं, लागोमें अपनी चीजोंको खपाना चाहते हैं इसलिए विज्ञापन इस ढंगसे लिखते हैं जिसमें लोगोपर उनकी ईमानदारीका विश्वास हो जाय, लोग उन चीजोंको ही प्रामाणिक समझे और खरादनेके लिए बेकरार हो उठे ।

विज्ञापन-बाज व्यापारी जनताको शिक्षित करना नहीं चाहता और न तो चीजोंके दोष गुण बताना चाहता है । उसे तो अपनी चीजोंकी झूठी प्रामाणिकता लोगोके सामने रखनी है और उनको यह विश्वास दिताना रहता है कि उन्हींकी चीज दुनियामें सबसे अच्छी है । जनताका यह काम होना चाहिए कि वह इन विज्ञापन बाजोंकी चीजोंके गुण दोषको समझे । उन व्यापारियोंका इस होत्रमें कुछ भी कर्तव्य नहीं है क्योंकि उन्हें अपनी चीज बेचनी ।

हमारी रायमें डिब्बे बन्द दूध और भोजनको तैयार करने और उनका प्रचार जनतामें करनेसे बढ़कर कोई अपराध नहीं हो सकता । लोगोको अज्ञानमें रखकर उनकी अज्ञानताका लाभ उठाना और यह कहना कि तुम मेरी बनाई चीजोंका इस्तेमाल करके अपने कर्तव्यकी पूति कर रह हो सबसे बड़ा अपराध है ।

डिब्बेमें बन्द किया हुआ जो दूध या बूकनी होती है प्रत्यक्षत उसमें कोई जहर नहीं होता किन्तु जिन चीजोंकी उसमें मिलावट

होती है वह हमारे शरीरके लिए लाभदायक नहीं होती। बल्कि हमारे बच्चेके शरीरमें विजातीय पदार्थ पैदा करनेवाला होती है, उनके भीतरी अंगोंको कमजोर करनेवाली होती है, उनकी रोग निवारक शक्तिको कम करनेवाली होती है इसलिए ऐसे दूधपर पलनेवाले बच्चे अकसर मृत्युके मुखमें पड़ जाते हैं।

भोजन हमारे या हमारे बच्चेके जीवनके लिए होना चाहिए। वह भोजन हमारे बच्चेका जीवन कायम नहीं रख सकता जो स्वयं मुरदा है। जिस भोजनमें खनिज लवण न हो, जिसमें विटामिन न हो, जिसको आगपर इतना गरम किया गया हो कि उसकी स्वाभाविकता नष्ट हो गई हो, और जिसमें बहुत ज्यादा सफेद चीनी मिलाई गई हो हमारे शरीरमें जिन्दा रस नहीं बना सकती, मुरदा रस बनाएगा। मुरदा रक्तसे जीवन अधिक दिनों तक नहीं चल सकता इसे सदैव याद रखना चाहिए।

अमेरिकाके मिस्टर मैककैनने इन डिब्बे बन्द भोजनोंके ऊपर खूब विस्तारसे लिखा है उनकी पुस्तकका नाम साइंस आफ ईटिंग (Science of Eating by Alfred Macoann) है उसे पाठकोंको खास तौरसे पढ़ना चाहिए।

ईश्वरने जिन तत्वोंको स्वभावतः हमारे भोजनमें दे रखा है और जो हमारे लिए उपयोगी और आवश्यक है तथा जिनके बिना हमारा जीना और अपने आपको स्वस्थ रख सकना कठिन ही नहीं असम्भव है, चीजोंको अधिक साफ और टिकाऊ बनानेके लिए उन्हीं आवश्यक पदार्थोंको निकालकर फेंक दिया जाता है या जला दिया जाता है। सजीव या जिन्दा रक्त तो तब बनेगा जब भोजन सजीव हो। सजीव भोजन वह है जो प्राकृतिक रूपमें हो।

डिब्बा बन्द भोजन या दूध जो बिल्कुल निर्जीव होता है, जब बच्चेको बराबर दिया जाता है और इसी भोजनपर जब उसको अपना जीवन चलाना पड़ता है, तब इस अप्राकृतिक वस्तुके साथ प्रकृतिकी लड़ाई छिड़ जाती है। इस लड़ाईसे अप्राकृतिक भोजन तैयार करके बेचनेवाला कम्पनीका तो लाभ होता है क्योंकि उसका सामना विकता है, बेचारे नादान बच्चेकी जिन्दगी खतरे में पड़ती है और अक्सर उसको अपनी जानसे हाथ धोना पड़ता है।

जो माता पिता अपने बच्चेका सुन्दर स्वस्थ और गोल मटोल देखना चाहते हों वे ऐसे डिब्बा बन्द दूध बन्द कर दें और अपने बच्चोंको ताजा दूध और मौसमी फल खिलायें। विज्ञापन बाजोंके चक्करमें पड़कर पैसा और बच्चा दोनों न बरबाद करें।

अध्याय १०

दूधका कल्प

चिकित्सा औषधियों द्वारा भी होती है और खाने-पीने योग्य फल और दूध आदि द्वारा भी। औषधियां द्वारा चिकित्साका विधानविज्ञान सम्मत है और खाने पीनेकी औषधियों द्वारा प्रकृति सम्मत। विज्ञान रोगको दबानेकी कोशिश करता है और प्रकृति सहज बल बढ़ाकर रोगको जड़से दूर करती है। वस्तुतः प्रकृतिमें ही रोग दूर करनेकी अद्भुत शक्ति है यदि उसे काम करनेको अनुकूल अवसर दिया जाय। फलों द्वारा चिकित्सा करनेकी विधि पर हमने अपनी फलाहार चिकित्सामें विस्तारसे लिखा है उसे वहाँ देखना चाहिए।

दूध चिकित्साका ही एक अग मठाका कल्प है। प्राकृतिक चिकित्सक दूध और मठमें अधिक भेद नहीं करते। वे मठाके

कल्पको भी दूधका ही कल्प कहते हैं। बारीकीसे विचार करनेपर यह बात सही भी मालूम होती है। दूधका परिवर्तित रूप दही है दहीमें दुग्धाम्ल (लैक्टिक एसिड) अधिक हो जाता है और वह पचनेलायक होता है तथा हाजमेको सुधारता और बढ़ाता है। परन्तु दही बनानेमें दूधके कुछ विटामिन नष्ट हो जाते हैं। दूध और दहीमें यही अन्तर है। बाकी सब बातें दहीमें दूध जैसी ही रहती हैं। दहीको मथकर मूठा बना देनेसे दहीकी प्रोटीन और जल्द पचने लायक हो जाती है। इसलिए दूधसे मूठा जल्द पचता है।

इस थोड़ेसे परिवर्तनका यदि ध्यानमें रखकर विचार किया जाय तब तो दूध और मूठामें अन्तर है ही। यो कोई ऐसा बड़ा अन्तर नहीं है जिसपर लम्बी बहुरा की जाय। इतनी बारीकीसे विचार किया जाय तो हम कहेंगे कि दूध वही है जिसको थनमें मुँह लगाकर हम पी लें। जिस समय दूध थनसे बाहर आता है उसमें उसी वक्तसे परिवर्तन शुरू हो जाता है। धारोष्ण दूध तक तो वह कुछ कुछ दूधकी हालतमें रहता है परन्तु ठंडा होते ही वह थनके दूधसे बहुत दूर हो जाता है। परन्तु हम सबका दूध हा कहते हैं। इसलिए चिकित्साके अवसरपर मूठा को भी दूध कहनेमें विशेष हानि नहीं है।

किस व्यक्तिका या किस रोगीको किस चिकित्सा विधिसे लाभ होगा इसका निर्णय चिकित्सक करेगा। किसीको धारोष्ण दूधकी जरूरत पड़ती है, किसीका दूधमें कुछ पानी मिलानेकी आवश्यकता पड़ती है, किसीको मक्खनिया दूध देनेकी आवश्यकता पड़ती है, किसीको कच्चे दूधकी मलाई उतारा हुआ दूध (स्किम्ड मिल्क) दिया जाता है, किसीको मूठा दिया जाता है, किसीको केवल दही मथकर दिया जाता है, किसीको मूठेमें से मक्खन निकालकर दिया

जाता है किसीको मक्खन सहित दिया जाता है। ये सब दूध कल्पकी अनेक विधियाँ हैं। इनकी पारीकियोंको चिकित्सक समझता है और जिसको जैसी आवश्यकता रहती है उसके लिए वैसी व्यवस्था करता है।

प्राचीन ढगके आयुर्वेद चिकित्सकोंमें ठंडा गरमका एक भूत घर कर गया है। जिन चीजोंको हम रोज खाते हैं जिनके लिए शास्त्रमें आज्ञा है उन चीजोंमें भी ठंडा और गरमका दोप निकाल कर लोग रोगीको नहीं देते। अपठ और देहाती लोगमें यह डर बहुत बुरा प्रभाव डालता है। कुछ लोग तो इसी गलत-फहमीमें पड़कर रोगको असाध्य बना लेते हैं और मरैव रोगी बने रहते हैं तथा रागमें ही मर भी जाते हैं। हम समझते हैं ऐसी गलत बातों के प्रचारके लिए बहुत कुछ जिम्मेदारी अपठ मूर्ख वैद्योंपर है।

पथ्य-निर्णय या कल्प निर्णय करते समय ठंडे गरमका सवाल उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है जितना जल्द पचने और न पचनेका है। जल्द पचनेवाली चीज खून जल्द बनाती है। शरीरमें नया खून बननेसे रोग जल्द दूर होता है, बल जल्द आता है। ज्वरकी हालत में कफ बढ़ानेवाली चीजे देना बुरा नहीं है क्योंकि पित्त बढ़नेसे ज्वर आता है बिना कफ बढ़े पित्त कम नहीं हो सकता और बिना पित्त कम हुए ज्वर नहीं जा सकता। हाँ कफज्वरमें भठा नुस्खान कर सकता है। मलेरिया या विषम ज्वरमें भठा दिया जाता है। दूसरे कल्पकी हालतमें जब अन्न रोक दिया जाता है तब शरीरमें वायुकी वृद्धि होती है भठा पित्त और कफ वर्द्धक है इसलिए वायु कफको शान्त कर देता है उसका कोई अनिष्टकारी असर नहीं होता। कल्प सदैव चिकित्सकसे परामर्श लेकर उसकी देख-रेखमें करना चाहिए।

आत्म-विश्वास

चिकित्सामें विश्वास एक खास चीज होती है। यदि किसी चिकित्सामें रोगीका विश्वास न हो तो वह उसे अपनायेगा ही नहीं। ऐसी हालतमें सिद्ध फलदायक चिकित्सा-विधि भी कारगर नहीं होती। दूध-चिकित्साके सम्बन्धमें भी यह बात याद रखनी चाहिए कि चिकित्सा शुरू करनेके पहले दूधके अमृत गुणपर दृढ़ विश्वास रखा जाय। ढिलमिल यकीनसे दूध कल्प नहीं हो सकता। किसी भी काममें सफलता पानेकी कुञ्जी आत्म-विश्वास है। जिस कार्यकी सफलताका दृढ़ निश्चय रहता है उसमें हम जी-जानसे जुट जाते हैं और उसमें सफलता प्राप्त करके ही चैन लेते हैं। जिसमें विश्वास नहीं होता उसको हम ढीलाईके साथ शुरू करते हैं और नाममात्रके विघ्नसे काम बन्द कर देते हैं। दूध-चिकित्सासे सफलता प्राप्त करनेके लिए आत्म विश्वास बड़ा सहायक होता है।

यह चिकित्सा शुरू करनेके पहले दूधके गुणोंको खूब अच्छी तरह समझ लेना चाहिए, चिकित्साकी वारीकियोंको अच्छी तरह जान लेना चाहिए, सफलताका दृढ़ निश्चय कर लेना चाहिए। यह ज्ञान इस विषयकी पुस्तके पढ़कर हासिल किया जा सकता है, जिन लोगोंने लाभ उठाया है उनसे पूछकर और रोचक वर्णन उनसे सुनकर प्राप्त किया जा सकता है। चन्द दिनों बाद जब लाभ होने लगता है, राग दूर होने लगता है, शरीरमें बल बढ़ने लगता है, रग-रगमें स्फूर्ति बढ़ने लगती तब वह विश्वास और भी दृढ़ होता जाता है और जल्दी आरोग्यता बढ़ती है।

दूध चिकित्सामें कभी कभी रोगोंका उभाड़ होता है। कभी-कभी कुछ नये रोग उठ खड़े होते हैं उस वक्त वे ही लोग टिकते

हैं जिनको उस चिकित्सामे विश्वास होता है। ढिलमिल यकीन लोग बहुत घबडा जाते हैं और चिकित्सा बन्द कर देने या निश्चयसे हट जानेका उन्हें एक बहाना मिल जाता है। दूध-चिकित्सामे उभाड़ का होना एक तरह रोगको जब मूलसे आराम करनेके लिए होता है। यह स्वास्थ्यप्रद उभाड़ (Healing crisis) होता है अतिष्टकारी उभाड़ (Disease crisis) नहीं होता।

दूध-चिकित्सामे उभाड़का कोई नियम नहीं होता चाहिए। अक्सर यह किसी प्रकारकी गलतीसे भी होता है। कभी-कभी अधिक दूध पीनेके कारण और कभी कभी इसलिए भी होता है कि उसके लिए जितनी तैयारी की आवश्यकता रहती है, जितनी अन्दरूनी सफाईकी आवश्यकता होती है, उतनी कल्प शुरू करनेके पहले नहीं की जाती। कभी कभी उभाड़ इसलिए भी हो जाता है कि दूध कल्पके लिए वह व्यक्ति ही उपयुक्त नहीं होता अथवा रोगके अनु-कूल दूधका कल्प नहीं पडता।

उभाड़ चाहे जिस कारणसे भी हो जब होता है तब तबीयत डारों डोल हा जाती है। उसी उक्त दृढ़ आत्म-विश्वासकी जरूरत रहती जिसमे सफलता मिल जाय।

किन रोगोमे दूध का प्रयोग किया जाय ?

सभी रोगोंका प्रायः दो अवस्थाएँ होती हैं। एक तरुण (acute) और दूसरी जीर्ण (chronic)। सभी तरहके तरुण रोगोंमे कर्पण चिकित्सा उपयोगी होती है। कर्पण चिकित्साका मुख्य अंग प्रधानतया उपवास या रसाहार है। रसाहारसे हमारा मतलब रसदार फलोंके रससे है। जा लोग अवस्था या कमजोरी-के कारण बिलकुल निराहार नहीं रह सकते उनको रसदार फलों का रस दिया जाता है। ऐसे रोगोमें दूध कल्प या दूधसे कुछ भी

लाभ नहीं होता बल्कि नुकसान होता है। इसलिए पाठकोंको यह ध्यान रखना चाहिए कि जिन रोगोंमें दूध चिकित्सा या दूध कल्प लाभदायक होता है उन्हीं रोगोंकी तरुणावस्थामें (Acute condition) दूध वर्जित है।

दूधमें तर्पण गुण है, यह इन्द्रियो और शरीरको तृप्त करता है इसलिए दूधसे पूरा लाभ उठानेके लिए चिकित्साके आरम्भमें कर्षण (उपवास) होना आवश्यक है। इसी कर्षण विधिको प्राकृतिक चिकित्सक शरीरकी सफाई के नाम से पुकारते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकोंकी ओरसे तैयार की हुई कोई ऐसी सूची हमारे देखनेमें नहीं आयी जिससे ऐसा मालूम हो सके कि किन किन रोगोंमें दूध कल्प किया जाय। थोड़ेसे रोग ऐसे हैं जिनमें प्राकृतिक चिकित्सक दूध कल्प दिया करते हैं। मन्द ज्वर पुराना ज्वर सग्रहणी, गठिया, बवासीर दमा, नामहीं, कृशता, धुमूत्र, घेघा, तपेदिक, कमजोरी आदिमें दूध-चिकित्सा आमतौर से दी जाती है। कुछ डाक्टरों ने भी दूधके अनुभव किये हैं। डाक्टर फिलिप और डाक्टर ए० स्काट डकिनके नाम उल्लेखनीय हैं।

डाक्टर फिलिप कैरेल ने औषधि रूपमें दूधका व्यवहार नीचे लिखे रोगोंमें किया है। कजम्पशन एनिमिया, रक्ताल्पता, उत्कट अजीर्ण पक्षाशयका अलसर, पुराना उदरामय, हिस्टीरिया, हाइपोकांड्रियन, (एक तरहका मानसिक रोग जिसमें रोगी समझने लगता है कि उसे कोई शारीरिक रोग है।)

पहले दूधका नैनू निकाल लिया जाय बादमें असार दूध २ से ६ औंस तककी मात्रामें दिनमें तीन ४ बार, व्यवस्था करे। जैसे जैसे रोग घटे वैसे वैसे मात्रा बढ़ाते जायें।

मधुमेह, ब्राइट्सडिजाज, सुग्रारिनल ग्लैडसके रोग आदिमे डा० ए० स्काट डकिन आहार और औषधिरूपमे केवल दूध देते हैं। मधु-मेह रोगमे यह चिकित्सा विशेष उपकारी है। उन्होने एक रोगीके विषयमे लिखा है कि २४ घंटे के अन्दर १४ पाइंट पेशाब और करीब १९३ ग्रने शर्करा घट गया था। उग्र विष द्रव्य द्वारा विषाक्त होने पर विषकी उग्रता दमनकरनेके लिए और स्निग्धता करनेके लिए दूधका सेवन उपकारी है। यथेष्ट परिमाण मे बार बार दूध सेवन करना चाहिए।

दुग्धाम्ल (लैक्टिक एसिड) का गुण यह है कि अप्राकृत क्लिस्तीमे लगानेसे उसे तुरन्त दूर कर देता है। इसलिये डिपथीरिया आदि रोगमे इससे विशेष उपकार होता है। दुग्धाम्ल या लैक्टिक एसिड मठामे होता है।

एडलाक प्रोफेसर डिपथीरियामे इसका १३ से १६ बूँद एक औंस पानीके साथ नस्यकी तरह व्यवहार करते हैं। ब्रिकेट् स्त्रे करते हैं।

चरक ने निम्न लिखित रोगोका दूर होना बताया है। हमारी रायमे इन सब रोगोमे दूधका कल्प होना चाहिए।

दूध सम्पूर्ण प्राणियोको सात्म्य है। दोषोको शमन और शोधन करनेवाला है, व्यासको कम करता है और अग्निदीपक है। क्षत (फेड़े के घाव) और क्षीणमे अत्यन्त पथ्य है। वायु रोग, अम्लपित्त (acidity) शोष (consumption), गुल्म, उदर रोग, अतीसारी, ज्वर, दाह, सूजन, योनिदोष, शुक्र दोष, मूत्र रोग मलकी गाँठसी बँधना, इनमे पथ्य है। वह मास वर्द्धक है, वीर्य वर्द्धक है, मन, बुद्धिको ताकत देता है, बल बढ़ाता है, खॉसी, रक्त पित्त, श्वासको नष्ट करता है, दूटे स्थान जोड़ता है, और जीवन

बढ़ाता है। इससे स्तनोमे दूध आता है।

सब प्रकारका दूध सब प्राणियोंको हितकर है। वातज, पित्तज, शोणितज, और मानसिक विकारोमे दूध गुणकारी और लाभदायक होता है। (कफवर्धक होनेके कारण कफके रोगोमे लाभदायक नहीं लिखा गया है)

जीर्ण ज्वर, खाँसी, श्वास, शोष, क्षय, गुल्म, उन्माद, उदर रोग, मूर्च्छा, भ्रम, मद, दाह, प्यास, हृदय सम्बन्धी रोग, वस्तिरोग, पाण्डुरोग, ग्रहणी, बवासीर, शूल, उदावर्त, अतीसार, प्रवाहिका, योनिरोग, गर्भपात, रक्तपित्त, श्रम आदि रोगोको दूर करता है (मानसिक रोगोमे मृगीका नाम नहीं आया है। दूधका कल्प कराते समय यह बात ध्यानमे रखनी चाहिए। मृगीमे दूध कल्प न कराया जाय) इससे खुजली मिटती है और दूटी हुई हड्डी जुड़ जाती है।

दूध आयुको बढ़ाता है, अवस्थाको स्थिर रखता है अर्थात् बुढ़ापा नहीं आने देता, जीवन देता है, वृहण है अर्थात् शरीरमे मांस बढ़ाता है। यह दस्त और कै द्वारा शरीरको शुद्ध भी रखता है इसीलिए वैद्य लोग इसे कै और दस्तवाली दवाइयो के साथ देते हैं। आजका और दूधका गुण एक समान है इसलिए यह ओजको बढ़ाता है। यह बल बढ़ाता है। भूख, मैथुन, कसरत और परिश्रमसे थके मनुष्योंको अत्यन्त लाभदायक है, और बालक वृद्ध, क्षत, क्षीण व्यक्तियोंको अत्यन्त हितकर है।

दूध कैसे पीना चाहिये

प्राचीन कालमे दूध-कल्प करानेका कोई खास नियम प्रचलित रहा हो ऐसा उल्लेख हमे नहीं मिला। वैद्य लोग कल्प कराने

मे यही नियम बरतते हैं कि केवल दूध ही उसे देते हैं। यहाँ तक कि पानी हाथसे भी छूने नहीं देते। आबदस्त लेनेके लिए भी पानीकी व्यवस्था कुछ लोग अच्छी नहीं समझते। कितना दूध पिलाया जाय इसके लिए भी कोई नियम नहीं है। जो आदमी जितना दूध पी सके उतना ही देते हैं। बनारसके स्वर्गीय व्यवक शास्त्री दूधकल्प बहुत कराया करते थे और प्राय २८ सेर तक दूध रोगियोंको पिला देते थे। साथमे स्वर्ण पर्पटी भी गिलाते थे। दूसरे आयुर्वेद चिकित्सक ३४ सेर ही दूध पिलाते हैं।

दूध-चिकित्साके सम्बन्धमे अश्विनी चिद्धानोने भी काफी खोज की है। दूध पीनेका नियम बनाया है। हमारी रायमे देश, काल, और रोगीकी प्रकृति देखकर ही दूधकी व्यवस्था की जानी चाहिए किसी खास नियम पालनका उद्देश सामने नहीं होना चाहिए।

एक अमेरिकन डाक्टरकी राय है कि आदमीकी लम्बाई जितने फुट हो उतने सेर दूध २४ घंटेमे पीना चाहिए। और इस प्रकार जितने सेर दूध पीना हो उसका दो तिहाई दिनमे पिया जाय और एक तिहाई रातमे पिया जाय। ऊँचाईके हिसाबसे जितने सेर दूध पीना उचित समझा जाय उतने और दूध हर आधे घंटेपर पीना चाहिए। दूध गटागट न पिया जाय बल्कि धीरे-धीरे चूसकर पिया जाय और एक गिलास दूध पीनेमे ४५ मिनट समय लगाया जाय। दूध इतना धीरे धीरे भी न पिया जाय कि एक ग्लास दूध पीनेमे ५ मिनटसे भी अधिक समय लगे।

ऊपरका नियम अच्छी तरह समझ लेनेके लिए कल्पना कीजिए किसी व्यक्तिकी ऊँचाई ५॥ फुट है। उसे उपरोक्त नियम के अनुसार ५॥ सेर दूध २४ घंटेमे देना चाहिए। इस साठे पाँच

सेर दूधमेसे तीन सेर दस छटाँक दूध उसे सुबहसे शाम तक पीना चाहिए । और शेष एक सेर चौदह छटाँक रात भरमे । २४ घटेका मतलब है सुबह ६ ७ बजेसे दूसरे दिन प्रात काल ६-७ बजे तक । कुल दूध प्रत्येक आध आध घटेपर देते हुए ३२ बारमे समाप्त करना चाहिए क्योंकि ८ घटा समय रोगीके सोने और शौच आदिके लिए निकाल देना चाहिए । प्रत्येक बार ५ औंस दूध पिलाना चाहिए । इस ३२ बारके पूरा करनेके पहले यदि रोगी बीचमे सो जाय तो उसे उस वक्त न जगाना चाहिए बल्कि रातमे जब वह जागे तब उसे दूध पिलाकर ३२ बार पूरा करना चाहिए ।

ऊपर जो नियम बताया गया है वह दूधकी चरम सीमा है । पहले ही दिनसे इतना दूध नहीं शुरू किया जा सकता । क्योंकि उपवासके बाद पेट कमजोर रहता है । कुछ रोगी स्वयं कमजोर रहते हैं । उनके पेटको ज्यादा काम एकाएक दे देनेसे ठीक पाचन नहीं होगा । इसलिए शुरूमे दूध थोड़ा थोड़ा देना चाहिए और धीरे धीरे शक्तिको बढ़ाते हुए दूधकी पूरी मात्रापर आना चाहिए ।

एक बात और है । इच्छा न रहते हुए जब रोगीको दूध पिलाया जाता है तब दूध ठीक तरहसे हजम नहीं होता और सिरमे चकर आने लगता है तथा पेटमे वायु बनने लगती है । इस विकारके कारण इस चिकित्साके प्रति रोगीका अविश्वास हो जाता है । यदि कहीं नवीन चिकित्सकके अधीन रोगी हुआ तो घबड़ाकर चिकित्सा ही बन्द कर देता है । इसलिए भी सबसे अच्छा उपाय यही है कि पहले दूध कम लिया जाय । और धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाई जाय । इससे शरीरमे बल आवेगा और कोई तकलीफ भी नहीं बढेगी । जिस व्यक्तिको ५॥ सेर दूध देना है पहले उसे ३ ४ सेर या इससे भी कम देना ठीक होगा ।

दूध कल्पकी अन्य विधियाँ

ऊपर दूधकल्पकी एक विधि दी गई है। दूधकल्पमे केवल दूध ही लिया जाता है। इसके अलावा दूधका मिश्र कल्प भी होता है। मिश्र कल्पमे दूधके साथ कुछ फल या फलोका रस भी दिया जाता है। तबीयत बदलने और दूधके पचनेके लिए अकेले दूधके कल्पमे भी नीबूका रस दो बार दूध पीनेके बीच बीचमे दिया जाता है। दूध कल्पकी चन्द विधियाँ नीचे हम और दे रहे हैं।

(१) दूध देनेका समय ८ बजे सुबहसे आठ बजे रात तक रहता है। उपवास आदिसे शरीर शुद्ध करके ३ पाइट दूध (३ छटाँक) हर डेढ घटेपर लेना चाहिए। दूसरे दिन उतना ही दूध हर सवा घटेपर लिया जाय। तीसरे दिन उतना ही दूध (३ छटाँक) हर घटे लिया जाय। चौथे दिन ३ छटाँक दूध हर ४५ मिनटपर लिया जाय। ५वे दिन ३ छटाँक दूध हर आधे घटेपर लिया जाय। इसके बाद १ या डेढ ग्लास दूध हर आधे घटेपर लिया जाय परन्तु दिन भरमे ८-९ सेरसे अधिक न लिया जाय। दूधके अलावा और कोई चीज न खाई जाय। दूधको ठीक तरह से पचनेके लिए नीबू चूसा जाय। दो बार दूध पीनेके बीचमे नीबू देना चाहिए। यह नहीं कि दूध पी रहे हैं और बीचमे नीबू चूस लिया। नीबूके बदले सन्तरेका रस भी काममे लाया जा सकता है। सन्तरे एक या दो प्रतिदिन लिये जा सकते हैं।

(२) कुछ लोग ऐसे होते हैं जो दोपहरको पहले कुछ अधिक दूध ले सकते हैं परन्तु दोपहरके बाद दूधसे कुछ अरुचि सी हो जाती है। उनके लिए विधिमे कुछ परिवर्तन करना पड़ता है।

पहले दिन ३ पाइट दूध (३ छटाँक) हर आधे घंटे पर दिया

जाय । दूसरे दिन पौन पाइठ (लगभग ४॥ छटॉक) दूध हर आधे घटेपर दिया जाय और दोपहरके बाद ३ छटॉक दूध हर आधे घटेपर दिया जाय । यही क्रम रोज रखा जाय । एक या दो सन्तरे प्रतिदिन लिये जायें । सन्तरेके बढ़ते नीबूका रस भी दिया जा सकता है ।

(३) कुछ लोग ऐसे होते हैं जिनको ऊपरकी दोनो विधियाँ ठीक नहीं पडती । व कम दूध लेना पसन्द करते हैं । उनके लिए हमारी समझमे नीचे लिखे अनुसार दूध दिया जाय ।

पहले दिन पावभर दूध हर २ घटेपर दिया जाय । दूसरे दिन पावभर दूध हर डेढ घटेपर दिया जाय । तीसरे दिन एक पाव दूध हर घटेपर । चौथे दिन और उसके बाद भी एक पाव दूध हर ४५ मिनटपर दिया जाय । १२ घटे रोज दूध दिया जाय और प्रतिदिन ५ सेरसे अधिक न दिया जाय । रोज एक या दो सन्तरे दिया जाय ।

(४) कुछ लोग ऐसे होते हैं कि उनको दूधसे ग्रहचि जल्द हो जाती है और तबीयत बदलनेके लिए खट्टी चीजे अधिक चाहते हैं । ऐसे लोगोको नम्बर १ की विधिके अनुसार दूध दिया जाय परन्तु सेर सवा सेर दूधके बाद एक सन्तरा दे दिया जाय । इस तरह ५ ६ सन्तरे रोज दिये जा सकते हैं ।

(५) रामूचा दूध और मलाई उतारा दूध दोनोका दूध कल्प चलता है । इसके लिए दूध देनेका क्रम नम्बर १ की तरह रखा जाता है । फरक यह रहता है कि एक बार समूचा दूध देते हैं और दूसरी बार मलाई उतारा दूध देते हैं । इस तरह बदल बदल कर देते हैं । इस तरह भी दिया जा सकता है कि दोपहर तक समूचा दूध दिया जाय और दोपहरके बाद मलाई

उतारा दूध दिया जाय। दूधका क्रम इस तरह भी चलाया जा सकता है कि एक दिन समूचा दूध दिया जाय और दूसरे दिन मलाई उतारा दूध दिया जाय।

(६) समूचे और मीठे दूधका कल्प तो चलता ही है, दूधे दूधका भी कल्प चलता है। बिलायत बगैरहमे और यहाँ भी डेयरी वाले दूधका रख देते हैं जब उस पर साढ़ी पड़ जाती है तब उसे उतार लेते हैं। शेष दूध खट्टा हो जाता है। यह दूध भी पीने के काम आता है। यारोप अमेरिकामे इस दूधको भी कल्पके लिए इस्तेमाल करते हैं। हमारी निजीरायमे ऐसा दूध कल्पके लिए उतना ठीक नहीं रहता है। इस कल्पमे दूध पानेका क्रम नम्बर १ को तरह ही रखा जाता है। परन्तु नम्बर १ मे जितना दूध पिलानेको लिखा है उतना नहीं दिया जाता कम दिया जाता है। आवश्यकतानुसार एक दो सेर दूध प्रतिदिन कम दिया जाना चाहिए। यह निकृष्ट कल्प है। खट्टा दूध बिषके समान मारक होता है। यह कल्प यहाँके जलवायुके अनुकूल नहीं है।

(७) खट्टे दूधके कल्पके साथ कुछ मीठे फल लिये जा सकते हैं। इसके लिये छुहारे अधिक अच्छे हाने हैं। हर बार दूध पीनेके पहले दो खजूर लिया जा सकता है। छुहारे मुँहमे रखकर मुँहमे दूध भर लिया जाय और रस ले लेकर छुहारा चबाया जाय। अन्तमे शेष दूध पी लिया जाय। समूचे दूधके साथ भी खजूर लिया जा सकता है।

(८) जिस तरह दूधका कल्प किया जाता है उसी तरह मूठेका भी कल्प होता है। नम्बर एककी विधि वा नम्बर ३ की विधिसे मूठेका कल्प चल सकता है। मूठेके ऊपर हमारी एक स्वतंत्र पुस्तक है उसे भी देख लेना चाहिए।

(६) जिस तरह मलाई उतारे दूध या मठेरा कल्प किया जाता है उसी तरह मक्खन निकाले हुए दूधका भी कल्प किया जा सकता है। इस दूधकी आवश्यकता उन लोगोको रहती है जिनको किसी बजह से मक्खन देना उचित नहीं है। परन्तु मक्खनिया दूधका कल्प करते समय यह न भूलना चाहिए कि उसके विटा मिनकी कमी पूरी करनेके लिये सन्तरेका इस्तेमाल करना चाहिए। मक्खनिया दूधके पानेका क्रम वैसा ही रखना चाहिए जैसा नम्बर १ में बताया गया है।

(१०) ऊपर नियमित रूपसे दूध पिलानेकी विधिका वर्णन किया गया गया है। एक विधि दूध देनेकी ऐसी भी है जिसमें ऊपर के नियम नहीं पाले जाते बल्कि रोज दूध बढ़ाया जाता है। इस विधिके लिये पहले दिन पाव भर दूध हर घटे १२ घटे तक देना चाहिए। दूसरे दिन २ ग्लास दूध हर डेढ़ घटे पर दिया जाता है। तीसरे दिन ४ ग्लास दूध दिनमें ३ बार दिया जाता है। १२ ग्लास दूध सोकर उठने के बाद और रातका सोने जाते समय भी दिया जा सकता है। ६ सेर दूध रोज दे सकते हैं। बीच बीच में १२ सन्तरे भी दिये जा सकते हैं।

दूध कल्प कितने दिन किया जाय

यो तो दूध कल्प तब तक किया जाना चाहिए जब तक रोग जड़ से न चला जाय। दूध कल्प आमतौरसे लम्बा चलता है। कम से कम ६ सप्ताह तो अवश्य ही यह कल्प चलाना चाहिए। कुछ रोगी ऐसे होते हैं जिनको अधिक दिन तक यह चिकित्सा करनी पड़ती है। ३४ महीने तो यह कल्प बिना किसी विन्नके चल सकता है। जिनकी जीवनी शक्ति क्षीण होती है या अधिक

दुर्बलता होती है उस दशा में लम्बे कल्पकी खास तौरसे जरूरत पड़ती है। ऐसे रोगमें एक साल या इससे लम्बा भी कल्प चल सकता है आयुर्वेदमें एक सालसे अधिक दिनों तक दूध पर रहने का उल्लेख आया है।

आयुर्वेदमें दूध-कल्प

रसायन विधि आयुर्वेदका एक मुख्य अंग है। इसी रसायन विधिको काया कल्प भी कहते हैं। चरक और सुश्रुत दोनों ही ऋषि प्रणीत ग्रन्थों में रसायन योग हैं। इन पुस्तकोंमें दिये हुए योग (नुसखे) जड़ी बूटियोंसे सम्बन्ध रखते हैं। रसके ग्रन्थोंमें भी जिनमें धातु-उपधातुओं और पारा गंधक तथा अनेक विषोंका उपयोग होता है—रसोंके अनेक रसायन योग हैं।

इन रसायन रोगोंका प्रभाव यह होता है कि शरीरसे रोग दूर हो जाते हैं और जल्द बुढ़ापा नहीं आता, शरीर एकदम नया हो जाता है। प्राचीन ग्रन्थोंमें जो विधियां वर्णित हैं वे सरल हैं, उनके प्रभाव बड़े अनाखे बताये गये हैं, १०० वर्ष और हजार वर्षकी आयु हो जानेकी बात उनमें लिखी है। मैं उन लेखाको गलत नहीं मानता सिर्फ यह कह सकता हूँ उनके बारेमें नये ढंगसे अनुभव करनेकी आवश्यकता है। वैद्य लोग इसकी आरसे उदासीन हैं प्रयत्न करके उन जड़ी बूटियों का खोज करके और उनके नये प्रयोगसे जनताको लाभान्वित कराना वैद्योंका कर्तव्य है। उन योगों और विधियोंका वर्णन हम इस छोटी सी पुस्तकमें इसलिये नहीं करना चाहते कि उनसे साधारण जनताका कोई लाभ न होगा जो लोग उन्हें पढ़ना चाहे वे चरक और सुश्रुत के ग्रंथ देख सकते हैं।

रसायनया कायाकल्पके प्रयोगमें औषधियो और रसोका प्रयोग होता है यह हम कह आये है। प्राय सभी प्रयोगोमे यह लिखा गया है कि भूख लगनेपर दूध और साठी चावलका भात खाना चाहिए। इस तरह हम देखते हैं कि कायाकल्पके लिए दूध एक अनिवार्य पदार्थ हो जाता है। ज्यवनप्राशके साथ दूध अनिवार्य है आमलकी रसायनकी विधि हमने अपनी पुस्तक 'फलाहार चिकित्सा' मे लिखी है उसमे यिना दूधके काम चल ही नहीं सकता। प्राचीन रसायन दूध बिना हो ही नहीं सकता।

वर्तमान पि कुली आयुर्वेद का एक बहुत प्रचलित प्रयोग है। इसके प्रयोग में एक पीपरिसे शुरू करके एक एक पीपरि रोज बढ़ाकर २१ तक ले जाने हैं और फिर एक एक रोज घटाकर एक पर आ जाते हैं। किसी-किसी आचार्यके मतसे ३-३ रोज बढ़ाते हैं और ४० या ६० पीपरि तक ले जाते हैं फिर ३-३ रोज घटाते हैं। और बन्द करते हैं। इस प्रयोगमें दूध अनिवार्य है, इस प्रयोगसे जीर्ण-ज्वर, प्लीहा, तपेदिक खोंसी आदि रोग दूर होते हैं। हमारी रायमे पीपरिके साथ साथ दूधकी मात्रा भी बढ़नी चाहिए।

दूधका मिश्र कल्प भी हो सकता है। दूध कल्पमें आरोग्य, लाभ के लिए फलोका ही संयोग होना चाहिए। इसलिये दूधका मिश्र कल्पका अर्थ हुआ फलो का संयुक्त कल्प। इस तरहके कल्प का वर्णन हमने अपनी पुस्तक 'फलाहार चिकित्सा' मे किया है। उसे यहाँ फिर लिखनेकी आवश्यकता नहीं है।

दूध और शालि चावल या साठी चावलका भात खानेका विधान आयुर्वेदमे मिलता है। हमारी रायमें दूध कल्पका यह भी एक अंग है। यह भोजन हलका होता है और आरोग्यता लाने वाला होता है। इस कल्पमे खर्च भी उतना अधिक नहीं पड़ेगा

दुर्बलता होती है उस दशा में लम्बे कल्पकी खास तौरसे जरूरत पड़ती है। ऐसे रोगमें एक साल या इससे लम्बा भी कल्प चल सकता है आयुर्वेदमें एक सालसे अधिक दिनों तक दूध पर रहने का उल्लेख आया है।

आयुर्वेदमें दूध-कल्प

रसायन विधि आयुर्वेदका एक मुख्य अंग है। इसी रसायन विधिको काया कल्प भी कहते हैं। चरक और सुश्रुत दोनों ही ऋषि प्रणीत ग्रन्थों में रसायन योग हैं। इन पुस्तकोंमें दिये हुए योग (नुस्खे) जड़ी बूटियोंसे सम्बन्ध रखते हैं। रसके ग्रन्थोंमें भी जिनमें धातु उपधातुओं और पारा गंधक तथा अनेक विषोंका उपयोग होता है—रसोंके अनेक रसायन योग हैं।

इन रसायन रोगोंका प्रभाव यह होता है कि शरीरसे रोग दूर हो जाते हैं और जल्द बुढ़ापा नहीं आता, शरीर एकदम नया हो जाता है। प्राचीन ग्रन्थोंमें जो विधियाँ वर्णित हैं वे सरल हैं, उनके प्रभाव बड़े अनाखे बताये गये हैं, १०० वर्ष और हजार वर्षकी आयु हो जानेकी बात उनमें लिखी है। मैं उन लेखोंको गलत नहीं मानता सिर्फ यह कह सकता हूँ उनके बारेमें नये ढंगसे अनुभव करनेकी आवश्यकता है। वैद्य लोग इसकी ओरसे उदासीन हैं प्रयत्न करके उन जड़ी बूटियों का खोज करके और उनके नये प्रयोगसे जनताको लाभान्वित कराना वैद्योंका कर्तव्य है। उन योगों और विधियोंका वर्णन हम इस छोटी सी पुस्तकमें इसलिये नहीं करना चाहते कि उनसे साधारण जनताका कोई लाभ न होगा जो लोग उन्हें पढ़ना चाहे वे चरक और सुश्रुत के ग्रंथ देख सकते हैं।

रसायनया कायाकल्पके प्रयोगमें औषधियो और रसोका प्रयोग होता है यह हम कह आये हैं। प्रायः सभी प्रयोगोमे यह लिखा गया है कि भूख लगनेपर दूध और साठी चावलका भात खाना चाहिए। इस तरह हम देखते हैं कि कायाकल्पके लिए दूध एक अनिवार्य पदार्थ हो जाता है। च्यवनप्राशके साथ दूध अनिवार्य है आमलकी रसायनकी विधि हमने अपनी पुस्तक 'फलाहार चिकित्सा' में लिखी है उसमे निना दूधके काम चल ही नहीं सकता। ब्राह्मी रसायन दूध बिना हो ही नहीं सकता।

वर्तमान पिडली आयुर्वेद का एक बहुत प्रचलित प्रयोग है। इसके प्रयोग में एक पीपरिसे शुरू करके एक एक पीपरि रोज बढ़ाकर २१ तक ले जाते हैं और फिर एक एक रोज घटाकर एक पर आ जाते हैं। किसी-किसी आचार्यके मतसे ३-३ रोज बढ़ाते हैं और ४० या ६० पीपरि तक ले जाते हैं फिर ३-३ रोज घटाते हैं। और बन्द करते हैं। इस प्रयोगमें दूध अनिवार्य है, इस प्रयोगसे जीर्ण-श्वर, प्लीहा, तपेदिक खोसी आदि रोग दूर होते हैं। हमारी रायमें पीपरिके साथ-साथ दूधकी मात्रा भी बढ़नी चाहिए।

दूधका मिश्र कल्प भी हो सकता है। दूध कल्पमें आरोग्य, लाभके लिए फलोंका ही संयोग होना चाहिए। इसलिये दूधका मिश्र कल्पका अर्थ हुआ फलों का संयुक्त कल्प। हम तरहके कल्प का वर्णन हमने अपनी पुस्तक 'फलाहार चिकित्सा' में किया है। उसे यहाँ फिर लिखनेकी आवश्यकता नहीं है।

दूध और शालि चावल या साठी चावलका भात खानेका विधान आयुर्वेदमे मिलता है। हमारी रायमें दूध कल्पका यह भी एक अंग है। यह भोजन हलका होता है और आरोग्यता लाने वाला होता है। इस कल्पमें खर्च भी उतना अधिक नहीं पड़ेगा

जितना अकेले दूधके कल्पमें पड़ेगा। दूसरे यह कल्प बरसों लम्बा किया जा सकता है। जिस प्रकार दूध-कल्पमें सन्तरेके रसका प्रयोग होता है उसी प्रकार सन्तरेका रस इस प्रयोगके साथ भी चल सकता है। यह हम जानते हैं, बहुत से नई रोशनीके लोग दूध भातका कल्प अच्छा न समझेंगे परन्तु यह आयुर्वेद सम्मत है।

नागबलाकी जड़की छाल आधा तोला दूधमें पीसकर पीवे। दूसरे दिन एक तोला पीवे, तीसरे दिन डेढ़ तोला पीने। इसी तरह प्रति दिन आधा आधा तोला बढ़ाकर ४ तोले पहुँचावे। ४ तोले रोज एक महाने तक पीवे और आहार केवल दूधका करे और कुछ न खाये। यह योग पुष्टि, आयु, बल और आरोग्यता बढ़ाने वाला है।

इसी तरह ब्राह्मण, मुनहठी और सोठका भी कल्प चलता है। इन सभी कल्पोंमें केवल दूध ही पिया जाता है। ये सब कल्प यक्ष्मा में भी लाभदायक होते हैं।

कल्पजि जिस प्रकारका दूध ले

दूध-कल्पके लिए सर्वोत्तम दूध धारोष्ण दूध है। जो लोग ३-४ गाये रख सकते हो उनका प्रत्येक बार तुरतका दुहा ताजा दूध ही पीना चाहिए। जिनके पास इतना साधन न हो वे ताजा दूधका प्रबन्ध कर सकते हैं। लगभग ३ घंटे तक दूध ताजा रहता है। तीन घंटेके बाद यदि दूध पीना हो तो हर हालतमें उसे गरम कर लेना चाहिए। जिनको हर समय ताजा दूध न मिल सके उनको भी दिनका दुहा हुआ दूध ४-५ बजे शाम तक ही इस्तेमाल करना चाहिए। ४-५ बजे के बाद फिर ताजा दूध लेना चाहिए। सुबहका ही दुहा हुआ दूध ८-९ बजे रात तक लेना अच्छा नहीं है।

दूध गरम करने के लिए दूधवाला बर्तन आग पर रखना अच्छा नहीं है। तेज आँच लग जानसे दूधका गुण नष्ट हो जाता है इसी हिसाब से चार बार कह चुक है। दूध गरम करनेका एक उत्तम तरीका यह है कि कोई चौड़े मुँहका बर्तन आगपर चढ़ा दे और उसमें पानी डाल दे। दूध किसी दूसरे बर्तनमें रखकर उस चौड़े मुँहवाले बर्तनमें इस तरह रखे कि उस दूधमें पानी किसी तरह भी न पड़ने पावे। पानीके खौलनेसे दूधमें गरमी पहुँचेगी और दूध भी खौलने लगेगा। फिर उस दूधको ठंडा या सिरगरम जैसा चाहे रोगीका खिलावे।

जिन लोगोंको कब्ज रहे था चक्कर आवे अथवा मचली आवे उन्हें ठंडा दूध न देना चाहिए। उनको कुछ कुछ गरम गरम दूध ही देना चाहिए। ऐसी अवस्था में गरम पानीमें रखकर दूध गरम कर लेना चाहिए।

कलपके लिए पिया जानेवाला दूध पूरा सफाईसे रखा जाना चाहिए। उसे खुला कभी न रखे। हर समय साफ तोलियासे ढककर रखे। ऐसा प्रयत्न रखे कि दूधके पास मक्खी न आने पावे और न तो दूध या दूधके बर्तनपर बैठने पावे। दूध पीनेवाली ग्लास प्रत्येक बार दूध पीनेके बाद गरम पानीसे अच्छी तरह साफ कर दी जाय। दूध जमीन पर न रक्खा जाय। किसी ऊँची लकड़ी या मटल पर निहायत सफाईसे रखा जाय।

दूधकलपमें विश्राम

विश्राम के प्रभावको सभीको समझ लेना चाहिए। जब हम थक जाते हैं तब चारपाईपर पड़ जाते हैं और हम सुखका अनुभव करते हैं और नई शक्ति प्राप्त करते हैं। शरीरकी भीतरी इन्द्रियों को काम न देकर विश्राम देना चाहिए। इससे अधिक लाभ होता

है, सम्पूर्ण शरीरमें नये खूनका संचार होता है और शरीरके अग-प्रत्यग दृष्ट-पुष्ट एवं पुनर्व हात है ।

केवल चारपाई पर पड़े रहनेसे ही सम्पूर्ण रूपसे विश्राम नहीं हाता । मन को भी चिन्ता से मुक्त करना चाहिए और किसी तरहका मानसिक परिश्रम नहीं करना चाहिए । पढ़ना लिखना एकदम बन्द रखना चाहिए । किसीसे बातचीतमें भी शक्ति व्यय नहीं करनी चाहिए । शरीर और मन को चिकित्सा कालमें जितना ही विश्राम दिया जाता है उतना ही अधिक लाभ होता है, उतनी अधिक शक्ति बढती है ।

यदि २४ घंटे विश्रामसे तबियत कुछ खिन्न हो और उसे बदलानेकी जरूरत हो तो दूसरोसे कुछ पढाकर सुना जा सकता है किन्तु यह भी एक बारमें १० मिनटसे अधिक नहीं । इस तरह २४ घंटेमें कुल अधिक से अधिक डेढ़ घंटे तक मन बदलावके लिए किरसे कहानी या अखबार आदिकी चर्चा की जा सकती है । मिलना-जुलना एकदम बन्द कर देना चाहिए । यदि कुछ लोग ऐसे आवे तो उनसे भी बातचीत यथा सम्भव बन्द रखे, बल्कि आगन्तुक लोग कुछ पढकर सुनाना चाहे तो सुना सकते हैं ।

आयुर्वेदमें तक्रके कल्पके पथ्यमें बताया गया है —

मौनं च कुर्यात् बहुशो, न कुर्यात् बहुभाषणम्

न कुर्यान्मैथुनं तक्रपाने क्रोधं विवर्जयेत् ।

अर्थात् जहाँ तक सम्भव हो अविक काल तक मान रहे, बोले भी तो थोड़ा बोले और धीमे बोले, स्त्री-प्रसंगसे परहेज रखे और क्रोध न करे । मठा-कल्प और दूध कल्प में विशेष कोई अन्तर नहीं है इसलिए यह पथ्य दूध कल्प में भी पालन किया जाना चाहिए ।

अन्य वस्तुओंको पचानेके लिए परिश्रमकी जरूरत पड़ती है परन्तु दूध पचानेमें अधिक विश्रामकी आवश्यकता पड़ती है। बिना विश्राम किये दूध ठीक पचता ही नहीं। इसलिये इस कल्प में शरीरका अधिक-से-अधिक आराम देना चाहिए। लेटे रहना चाहिए। जो लोग इस चिकित्सामें विश्राम नहीं करते उन्हें भयानक हानि हानेका डर रहता है।

गरम जलसे स्नान

दूध-कल्पका एक प्रधान अंग गरम जलसे स्नान है। बिना इस स्नानके दूध कल्पका लाभ नहीं होता। गरम जलमें स्नान करनेसे जमा हुआ मल पिघल पिघल कर निकलने लगता है, स्रोत शुद्ध हो जाते हैं, शरीरका सारा विकार बुलकर निकल जाता है और शरीर निर्मल हो जाता है। नींद अच्छी आती है, नब्ज भी गति ठीक हो जाती है और रक्त संचार अच्छी तरह होने लगता है।

यह गरम स्नान आदम कद लम्बे टबमें किया जाता है। इसमें रोगीके शरीरके तापमानके अनुसार गरम पानी भरकर उसीमें रोगीको नङ्गा करके लिटा देते हैं और धीरे धीरे उसके शरीरके प्रत्येक अंगको मलते हैं। सिर, और मंड पर भी पानी डालते हैं। पहले दिन यह स्नान १५ मिनट तक किया जाता है और प्रति दिन ५-५ मिनट बढ़ाकर १ घंटे तक पहुँचाया जाता है। टबमें से निकलकर गीले कपड़ेसे सारा शरीर पाछ लेना चाहिए। यह स्नान बन्द कमरेमें नहीं किया जाता है। खुले कमरेमें किया जाता है। यदि आँवी हा, बहुत सरदी हो तो कमरा बन्द करनेमें हर्ज नहीं है। प्रतिदिन पान्तोत्री गरमी भी क्रमशः

बढ़ानी पड़ती है और अन्तमें पानी इतना गरम रखना पड़ता है जितने गरम पानीमें आराम मालूम हो। तकलीफ न हो, बदन न जले।

प्राचीन कालमें चिकित्सक यह स्नान कराते थे और इसे अवगाहन क्रिया कहते थे।

स्नेह क्षीरोऽभ्युकोष्ठेत दग्धमक्षमदगाहयेत् ।

स्नोतो विबन्ध मोक्षार्थं बलपुष्ट्यर्थमेव वा ।

(राजयक्ष्माके रोगीका) स्नेह, दूध या जलकी कोठीमें बिठाये ऐसा करनेसे स्नोतोका मुख खुल जाता है और बल प्राप्त होता है और शरीर पुष्ट होता है ।

यदि कानमें दर्द हो या कानसे मवाद आता हो तो कानको बचाकर लेटना चाहिये जिसमें कानमें पानी न जाय वरना तकलीफ बढ़ जायगी। यदि किसी स्त्रीको दूध-कल्प करना हो तो बाल कटवाकर छोटे करवा देना अच्छा है जिसमें स्नान से कठिनाई न हो। लम्बे बाल भीग जाने पर देरमें सूखते हैं और इससे तुकसान पहुँच सकता है ।

दूध-चिकित्सामें उभाड़

जब हर तरफसे शरीरको विश्राम मिलने लगता है, तब प्रकृति मलशोधन या सफाईके काममें लगती है। दूधमें विकार निकालने का गुण भी है। परन्तु सदैव उसका काम शान्तिके साथ ही नहीं होता बल्कि कभी कभी तोड़ फोड़, मचानेवाला भी होता है। प्राकृतिक चिकित्सा का कल्प करते समय जब तोड़ फोड़ का काम शुरू हो जाता है तो उसको चिकित्सक लोग उभाड़ कहते हैं। हमारी निजी राय यह है कि यदि रोगी सावधान हो

और चिकित्सककी आज्ञाका पालन ठीक ठीक करे तो उभाड़ कम होगा । कमजोर रोगियोंमें उभाड़ न होने देना ही अच्छा है । यह उभाड़ दो तरहका होता है । स्वास्थ्यप्रद उभाड़ (Healing Crisis) और अनिष्टकारी उभाड़ (Disease Crisis) । जिस रोगीमें जीवनीशक्ति अधिक रहती है और उभाड़ बहुत कम या अल्प होता है, उसे स्वास्थ्यप्रद उभाड़ या हीलिंग क्राइसिस कहते हैं । यह अच्छा है और इसके बाद स्वास्थ्य और भी अच्छा हो जाता है । जब जीवनीशक्ति कमजोर होती है और उभाड़ तीव्र होता है तो रोगी प्रायः इस कष्टको झेल नहीं पाता और मर जाता है इसीको डिजीज क्राइसिस या अनिष्ट कर उभाड़ कहते हैं । इस प्रकारका उभाड़ चिकित्सकका प्रयत्न पूर्वक रोकना चाहिए ।

दूध कल्पमें पहले ही उपवास और एनिमा आदि द्वारा दोष निकाल दिये जाते हैं, शरीरकी भीतरी सफाई अच्छी तरह कर दी जाती है । दूसरे दूधसे जीवनीशक्ति बहुत बढ़ती है इसलिये दूध कल्पमें प्रायः स्वास्थ्यप्रद उभाड़ ही हुआ करते हैं । उभाड़से बचनेके लिये बीच बीचमें एक आध दिनका उपवास कर लेना अच्छा होता है । अथवा दूधका मिश्र कल्प करना चाहिये और उबली हुई कुछ तरकारियाँ खानी चाहिए । उबली हुई तरकारियोंसे उभाड़ कम होता है ।

दूध-कल्प के सिलसिलेमें अक्सर ये उभाड़ शुरू होते हैं—पेटका फूलना, बराबर टट्टी होना, पेटमें दर्द होना, कभी कभी दस्त के साथ खूनका आना । वस्तुतः यह दूधका अजीर्ण है और इस अवस्थामें दूध पीना बन्द कर देना चाहिए । यदि बन्द न किया जाय तो भी कम तो अवश्य कर देना चाहिए ।

यदि दूध पीने पर पेट फूट जाय तो दूध पीनेके पहले या पीछे नीबू घूसना चाहिए। यदि पेटमें दर्द हो तो स्वर बदलना चाहिए अर्थात् यदि नाकका दाहिना स्वर चल रहा हो तो बायाँ कर देना चाहिए और बायाँ हो तो दायाँ और पेट पर ठंडी और गरम पट्टी रखनी चाहिए। यदि दस्त आते हो तो दूध पीना कम करके हलके नीले बोतलका पानी देना चाहिए। दस्तके साथ रक्त आता हो तब भी यही करना चाहिए। दूधमें चौथाई मठा मिला कर पिलानेसे दस्तमें लाभ होता है। रक्त आनेमें भी इससे लाभ होगा। यदि कब्ज रहे तो पीली बोतलका पानी देना चाहिए अथवा एनिमा लेना चाहिए या दूध फाड़कर पागे पिलाना चाहिए। दूध के कल्पमें अक्सर मसूडोंमें दर्द होता है और वे सूज जाते हैं। अक्सर यह कष्ट अधिक दिनो तक रहता है, लेकिन इससे घबराना न चाहिए। थोड़े ही दिनोमें रोग घटने लगता है और मसूडोंमें शुद्ध लाल रक्त आ जाता है। यदि मसूडों में अधिक तक्रलीफ हो तो मसूडों में नीबू का रस और कड़वा तेल मिलाकर मलना चाहिए, मसूडों पर स्टीम या भाप पहुँचानी चाहिए।

प्रकृति अनुसार दूधका प्रभाव

दूध तो एक ही प्रकारका होता है परन्तु प्रकृति भेदसे यह कई तरहका असर दिलाता है। कल्प करनेवाले रोगी और कल्प

❧ बोतलका पानी बनाने की विधि यह है कि जिन रोगका पानी बनाना हो उसी रङ्गकी बोतल लेकर उसमें आधेसे ऊपर पानी भर कर कड़ी बाट लगाकर किसी लकड़ीपर बोतल धूपमें रख देनी चाहिए और २३ टे पकने देना चाहिए फिर ठंडा होनेपर नही पानी १-१ छटाँक देना चाहिए। बोतल हर समय लकड़ीपर रखना चाहिए जमीनपर नहीं।

करानेवाले चिकित्सक, प्रत्येकको इस विषयको अच्छी तरह समझ लेना चाहिए जिसमें कल्प करने समय कोई घबराहट न हो।

प्रकृति-भेदके कारण पित्त प्रकृतिवाले या जिसके अन्दर पित्त अधिक है ऐसे रोगीको दूध कड़वा लगता है, पीले दस्त आते हैं। वायु प्रकृति वालेको दूध फोका लगता है और पेट में वायु और गुडगुडाहट मालूम होती है। कफ प्रकृतिवालेको दूध मीठा और स्वादिष्ट लगता है परन्तु रुब्ज करता है। परन्तु दूध का प्रयोग करने पर कुछ समयमें विकार दूर हो जाते हैं और दूध सबको माफिक आने लगता है। जिनके शरीरमें विकार अधिक होता है दूध पहले उनके शरीरसे विकार दूर करता है, और पहले वजन घटता है फिर कुछ दिनों के बाद वजन घटना कम होता है और धीरे धीरे वजन बढ़ने लगता है कुछ लोगोंमें बीमारीके कारण दाघ शरीरसे निकल गये रहते हैं और दूध उनके अधिक अनुकूल पड़ता है ऐसे लोगों का वजन पहले सप्ताह से ही बढ़ने लगता है और कल्पके अन्तमें आश्चर्यजनक उन्नति दिखाई पड़ती है। इसलिए दूध-कल्प शुरू करनेपर आरम्भमें अलग अलग प्रमाण दिखाई पड़ता है। इससे घबड़ाना न चाहिये और दूध-कल्प विश्वास रखकर करना चाहिए।

दूध-कल्पकी समाप्ति

दूध-कल्पका यह अन्तिम अंग है। इस समय प्रमाद या असावधानी होनेसे भारी नुकसान होनेकी आशका रहती है। इसलिये यहाँ सावधानी से काम लेना चाहिये।

पैंतालीस दिन या जितने दिन कल्प चलाकर उसे बन्द करना

हो तो सहसा दूध बन्द नहीं करना चाहिये । जिस दिन कल्प समाप्त करना हो उस दिन भी २ बजे दिन तक दूध कल्पके अनुसार दूध पीना चाहिये । २ बजेके बाद आध घंटेके बजाय २२ घंटे पर अर्थात् ४ बजे, ६ बजे और ८ बजे उतना ही दूध लेना चाहिये और रातको एक या दो खजूर दौतसे खूब अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये । दूसरे दिन भी यही क्रम चलाना चाहिये । रातको खजूरके बदले एक या दो सन्तख दिया जा सकता है । तीसरे दिन २ बजे दिन तकका क्रम वही रहता है । ४ बजे जाले दूधके साथ कुछ फल या थोड़ा सलाद या कोई पकी हुई चीज ली जा सकती है । चौथे दिन २ बजे तक यही क्रम चलेगा ४ बजे दूधके साथ उबली तरकारी और एक हलकी चपाती ली जा सकती है । इसके बादके १२ बजे दिन तक कल्पके अनुसार दूध पीना चाहिये और रातको कुछ सूखे मीठे फल कुछ उबली तरकारियाँ कुछ सलाद और थोड़ी रोटी खानी चाहिये । दूध न पीया जाय । यदि दूध पीना हो तो दूधके लिए जगह रखकर ये चीजें खाई जायें । यह क्रम कम से कम ३ दिन चलाना चाहिए अर्थात् तीन दिन दोपहर तक दूध पीवे और रातको रोटी सब्जी, फल और सलाद खाय । इसके बाद सावधानीसे तीन वक्तके साधारण भोजन पर आना चाहिये अर्थात् सात बजे सुबह कोई एक फल और दूध, दोपहरको सलाद रोटी, सब्जी, थोड़ा सूखा मीठा फल और रातको सलाद रोटी, सूखे मीठे फल ताजे फल और दूध । यह क्रम कई दिनों तक चलाना चाहिये और जिनको गठिया, कड़ा कब्ज, सपहणी, गरमी, स्नायु-दुर्बलता आँतो का घाव, आँव, घेघा, दुबलापन, वीर्य विकार, क्षय आदि रोग हो उन्हें तो अवश्य ही यह क्रम कुछ दिनों तक चलाना चाहिए ।

हमने अपनी तपेदिक नामक पुस्तकमें दूध-कल्पकी विधि दी है साथ ही समाप्ति का तरीका और भोजन क्रम बताया है। पाठको तो उसे भी देख लेना चाहिए।

इस भोजन क्रमके साथ ही योड़ी कसरत शुरू की जानी चाहिए जिसमें शरीरमें स्फूर्ति और गठन आवे। यह व्यायाम टहलने से शुरू करना चाहिए। फिर धीरे धीरे दूसरी कसरतें जैसे आसन आदि करना चाहिए। आसनमें सर्वाङ्ग आसन, पश्चिमोत्तान, भुजङ्ग आसन, मत्स्यासन आदि किये जा सकते हैं। जब यह हाने लगे तब कोई भी ऐसी कसरत की जा सकती है जिसमें शरीरक प्रत्येक अंगकी पूरी कसरत हो जाय। गहरी साँस लेना भी अच्छी कसरत है और अवश्य करनी चाहिए।

अध्याय ११

उपवास और दूध

* यो तो उपवासकी महिमा अधिक कालसे लोगोको विदित थी। आध्यात्मिक बल बढ़ानेके लिए उपवास बड़ा जरूरी समझा जाता था और यह है भी। परन्तु आज-कल उपवास द्वारा अनेक रोग दूर किये जाते हैं। बड़े लम्बे लम्बे उपवासों के वर्णन अखबारोंमें पढ़नेमें आते हैं। हमारे कई मित्रोंने ४०-४० दिनका उपवास किया है। कुछ लोग महीनो फलोके रस पर ही बिताते हैं। और रोगोको आराम करते हैं। उपवासमें भोजन एकदम बन्द रहनेके कारण आँतें मुलायम पड़ जाती हैं फलाहार या रसाहार के समय भी आँतोंमें कमजोरी आ जाती है। इसलिए उपवास तोड़ते समय बड़ी सावधानी की जरूरत पड़ती है।

उपवास दूध द्वारा भी तोड़ा जा सकता है और दूध और फलों द्वारा भी। कुछ लोग दूध कम पसन्द करते हैं उनके लिए अलग व्यवस्था करनी पड़ती है। कुछ लोग समुचित दूधका प्रबन्ध न कर सकने के कारण भी दूध नहीं पा सकते इसलिए उनका भी खयाल रखकर व्यवस्था करनी पड़ती है।

(क) दो से ५ दिनों तकका उपवास तोड़नेके लिए—(१) जिस दिन उपवास तोड़ना हो उस दिन फलोंका रस लेना चाहिए। फल खट्टे या मीठे दोनों रह सकते हैं। सन्तरेके बदले अनारका रस भी लिया जा सकता है। यह रस दिनमें केवल तीन बार लेना चाहिए। और ५.५ घंटे पर लेना चाहिए। एक बारमें पाव भर रस लेना चाहिए। ऐसा भी हो सकता है कि सुबह सन्तरेका रस लिया जाय, दोपहरको अंगूरका और शामको अनारका। दूसरे रसवाले फल चाहे वे खट्टे हो या मीठे इनके बदलेम लिया जा सकते हैं। फलाका रस लेते समय इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि देरसें पचनेवाले या गाढ़े रसवाले फलोंका रस न लिया जाय तो अच्छा है।

दूसरा दिन—एक पाव दूध हर घंटे लिया जाय। दिनभरमें १२ बार ही दूध लिया जाय। सुबह आठ बजे दूध लेना शुरू करे और रात को आठ बजे बन्द कर दे। बीच-बीच में एक सन्तरेका रस लेता रहे। सन्तरेका रस लेनेसे लाभ यह होता है कि दूध हजम होता जाता है।

तीसरा दिन—इस दिन अधिक दूधकी आवश्यकता पड़ती है। इसलिए १ घंटेके बदले ४५ मिनट पर दूध लेना पड़ता है। इस दिन भी ५ बजे सुबहसे ५ बजे रात तक दूध लिया जाता है। बीच बीच में एक सन्तरेका रस लिया जाता है। यदि सामान्य

उपवास दूध द्वारा भी तोड़ा जा सकता है और दूध और फलों द्वारा भी। कुछ लोग दूध कम पसन्द करते हैं उनके लिए अलू व्यवस्था करनी पड़ती है। कुछ लोग समुचित दूधका प्रबन्ध न कर सकने के कारण भी दूध नहीं पा सकते इसलिए उनका भी खयाल रखकर व्यवस्था करनी पड़ती है।

(क) दो से ५ दिनों तकका उपवास तोड़नेके लिए—(१) जिस दिन उपवास तोड़ना हो उस दिन फलोंका रस लेना चाहिए। फल खट्टे या मीठे दोषी रह सकते हैं। सन्तरेके बदले अनारका रस भी लिया जा सकता है। यह रस दिनमें केवल तीन बार लेना चाहिए। और ५.५ घटे पर लेना चाहिए। एक बारमें पाव भर रस लेना चाहिए। ऐसा भी हा सकता है कि सुबह सन्तरेका रस लिया जाय, दोपहरको अंगूरका और शामको अनारका। दूसरे रसवाले फल चाहे वे खट्टे हो या मीठे इनके बदलेम लिया जा सकते हैं। फलाका रस लेते समय इस बातका ध्यान रखना चाहिए कि देरमें पचनेवाला या गाढ़े रसवाले फलोंका रस न लिया जाय तो अच्छा है।

दूसरा दिन—एक पाव दूध हर घटे लिया जाय। दिनभरमें १२ बार ही दूध लिया जाय। सुबह आठ बजे दूध लेना शुरू करे और रात को आठ बजे बन्द कर दे। बीच-बीच में एक सन्तरेका रस लेता रहे। सन्तरेका रस लेनेसे लाभ यह होता है कि दूध हजम होता जाता है।

तीसरा दिन—इस दिन अधिक दूधकी आवश्यकता पड़ती है। इसलिए १ घंटेके बदले ४५ मिनट पर दूध लेना पड़ता है। इस दिन भी ५ बजे सुबहसे ८ बजे रात तक दूध लिया जाता है। बीच-बीच में एक सन्तरेका रस लिया जाता है। यदि लगना

आदमी हो तो उसे अधिक दूधकी आवश्यकता पड़ती है। ६ फीट लम्बे आदमीका साढ़े सात सेर दूध लेना चाहिए। इसी लम्बाईकी स्त्रीको पौने छ सेर से सवा छ सेर दूधकी आवश्यकता रहती है। ५ फीट ५ इंच लम्बे औसत कदके आदमी को सात सेर दूधकी आवश्यकता रहती है।

चौथा दिन—सबरे और शामको गरम या ताजा दूध लेना चाहिए। आधा सेर से लेकर एक सेर तक दूध लिया जा सकता है। दोपहरके समय फल, कुछ उबली तरकारियाँ और कुछ तरकारियो तथा फलोंका सलाद लेना चाहिए। यह भाजना ऐसा होना चाहिए जिसमें अजीर्ण न हाने पावे और न तो अदमी भूखा ही रहे। यही क्रम ५वें दिन भी चलाना चाहिए।

छठा दिन—दूध और फल। तरकारियाँ पाँचमे दिन जैसी ली जायें परन्तु चोकरदार आटेकी एक फुलकी बढ़ा देनी चाहिए इसी तरह एक फुलकी रोज बढ़ाता जाय और दूध थोड़ा थोड़ा घटाता जाय। यहाँ तक कि रोटी मञ्जी खाने लगे। लेकिन ध्यान इस बातका रखे कि दूध, फल और तरकारी आदिका इस्तेमाल अधिक रखे। रोटी कम खाय।

(२) जो लोग १२ घंटे दूध न लेना चाहे उनके लिए नीचे लिखी व्यवस्था करनी चाहिए—

पहला दिन उसी तरह जैसे पहले लिखा गया है। दूसरे और तीसरे दिन पाँच पाँच घंटे पर फलों का रस लिख जाय और दो बार १-१ पाई दूध लिया जाय। खट्टे और मीठे दानों प्रकारके फलोंका रस लिया जाय। हों दो तरहके फलोंका रस एक में मिलाया न जाय।

तीसरे दिनक बाद चौथे पाँचवे दिन और उनके बाद वैसे ही क्रम रखा जाय जैसा पहले बताया गया है।

(ख) १० दिनोंका उपवास ताड़ तिलक लिए—

पहला दिन—दिनमें ३४ बार रसदार फलका रस दिया जाय। फल खट्टे या मीठे किसी तरहके फल दिये जा सकते हैं। ध्यान इस बातका रहना चाहिए कि रस अधिक न दिया जाय। हर बार एक सन्तरेके रसके बराबर रस दिया जाय। इसके अलावा सब नियम उपवास जैसेही चलते रहना चाहिए।

दूसरा दिन—फलका रस ही दिया जाय। परन्तु पहले दिन के रससे दूना दिया जाय।

तीसरा दिन—पाव पाव भर दूध दो घटे पर दिया जाय। दूध पानेमें इस बातका ध्यान रखना चाहिये कि गटागट दूध न पिया जाय। धीरे धीरे चूग चूगकर दूध पीना चाहिये और एक गिलास दूध पीनेमें ४५ मिनट समय लगाना चाहिये। तेजीसे दूध पीनेसे पेट भारी हो जाता है। दो बारके दूध पीनेके बीचके समयमें एक सन्तरे चूसना चाहिये। दूध ताजा धाराण हो ता बहुत अच्छा। यदि पेया न मिले तो हलका कुत्तुना दूध लेना चाहिये। सुबह ८ बजेसे शामको ८ बजे तक दूध पीना चाहिये।

चौथा दिन—पाव भर दूध हर घटे पर लेना चाहिये। सुबह आठ बजे से ८ बजे शाम तक। बीच-बीचमें एकाध सन्तरेका रस लेते रहना चाहिए। इस दिन १० घटेमें १२ पाव दूध पीना चाहिए।

पाँचवें दिन—८ बजे सुबहसे ८ बजे शाम तक दूध हर आधे घटे पर या ४५ मिनट पर पाव भर दूध जैसी पावन शक्ति हो, शरीरमें जैसा बल हो, उसे ध्यान में रखकर देना चाहिये। दूध चाहे जितनी देर पर लिया जाय हर बार बराबर दूध लेना

चाहिए। यह नहीं कि कभी कुछ कभी कुछ। ऐसा न करे कि कभी आधे घंटे पर पिये कभी ४५ मिनट पर पिये। यह भी करना ठीक नहीं है कि दोपहर तरु ३ घंटे पर दिया जाय और दो पहरके बाद ४५ मिनट पर। दिन भर दूध और समयकी मात्रा बराबर रखनी चाहिये।

छठवे दिन पाँचवे दिन जैसा ही क्रम जारी रखे। इसके बाद ७वे दिनसे फलोंका रस बढ़ा दे। और पहले बताये हुए नियमसे रोटी सब्जीपर आ जाय।

दूसरी विधि—शुरूके दो दिनों तक क्रम ऊपर जैसा ही रखना पड़ता है।

तीसरा दिन—फलोंका रस और बढ़ाया जाता है और पाच पाच भर दो बार दूध देना चाहिए। दूध सुबह शाम दे सकते हैं।

चौथा दिन—फलोंका रस और दूध और बढ़ाना चाहिये। शुरूमें मात्रा कम रखनी पड़ती है बादको बढ़ानी पड़ती है। फिर आध सेर या तीन पाच दूध शामसुबह लेना चाहिये। और फलोंका रस लेना चाहिए। फलोंके रसके बारे में पहले जैसा लिखा गया है उसपर ध्यान रखना चाहिये। फिर धीरे-धीरे सूखे मेवे और मक्खन बढ़ाना चाहिये। इसके बाद ताजे और सूखे फल और उबली हुई तरकारियाँ, सलाद दोपहरको देना चाहिये। और सुबह शाम दूध लेना चाहिये। दूध और फल तरकारियों का भोजन तीन बार ही करना चाहिए। जल्द ताकत लानेके लिए चार पाँच बाजू खाना न शुरू करना चाहिये। इसके बाद धीरे-धीरे रोटी या फुलका शुरू करना चाहिये। इसके बाद धीरे धीरे रोटीकी मात्रा बढ़ानी और दूधकी कम करनी चाहिए। भोजन जहाँ तक सम्भव हो प्राकृतिक ढङ्गका होना चाहिये और शाक

तरकारियाँ और फलों तथा सलादकी अधिकता होनी चाहिए। और प्रतिदिन दूध आधसेर तीन पाव मिलना चाहिए।

~(ग) १२ से २० दिनो तकका उपवास तोड़ते समय—

पहला दिन—सन्तरे या ग्रेप फ्रुटका रस पानीमें मिलाकर पिलाना चाहिए। फलोंका रस प्रत्येक बार आध पावसे तीन छट्ठाक तक लिया जा सकता है। लम्बे उपवासमें फलोंके रसमें बिना पानी मिलाये नहीं देना चाहिए, किन्तु ११ से १५ दिनका ही उपवास हो तो फलोंके रसमें पानी मिलानेकी जरूरत नहीं रहती। वैसे ही रस देने में हर्ज नहीं होता।

दूसरा दिन—फलोंका रस दिनमें ४ बार देना चाहिए। फलोंके रसमें पानी मिलानेकी जरूरत नहीं है। तीन चार छट्ठाक रस प्रत्येक बार दिया जा सकता है।

तीसरा दिन—सुबह तीन छट्ठाक या पावभर सन्तरेका रस देना चाहिए। उसके एक घंटे बाद एक पाव गरम दूध देना चाहिए। उसके दो घंटे बाद दूध फिर दिया जाय और हरदो घंटे पर दिन भर दिया जाय। आठ बजरात के बाद दूध बन्द कर देना चाहिए।

धीरे धीरे, दूधकी मात्रा बढ़ाकर पूरे दूध पर आ जाना चाहिए। और पहले बताये हुए क्रम पर दूध पीना चाहिए और फिर धीरे-धीरे फल और रोटी सब्जी और सलाद मक्खन आदि शुरू करना चाहिए। खानेमें सावधानी न रखनेसे हानि हो जाने की सम्भावना रहती है।

उपवास तोड़नेकी दूसरी विधि—पहले और दूसरे दिन ऊपर जैसा बताया गया है उसी क्रम से।

तीसरा दिन—फलोंका रस ३ छट्ठाक या पाव भर सुबह देना चाहिए उसके दो घंटे बाद पाव भर दूध। दूध दिन भर में तीन

बार दिया जाय। बीचमें यदि आवश्यकता हो तो फन्तोका रस दिया जाय।

चौथा दिन—एक ग्लास दूध और फल लेना चाहिए। लेकिन दिन भर में तीन बार से अधिक नहीं।

पाँचवाँ दिन—सुबह दूध और फल दे। इसके तीन घण्टे बाद जितनी इच्छा हो दूध पिये। तीन बजे दिन तक ही दूध पिये। रातको यदि इच्छा हो तो थोड़ा फल और दूध ले अथवा फलों का रस लें।

छठा दिन—सुबहके वक्त फल खा कर उसके बाद एक या दो ग्लास दूध पिये। दोपहरका उबली हुई तरकारी, कच्ची तरकारियोंका सलाद, कुछ फल और चोकरदार आटेका एक आध फुलका देना चाहिए। शामका भोजन दोपहर जैसा ही होना चाहिए। यदि इच्छा हो तो थोड़ा मठा बढा दिया जाय। चाहे तो मक्खनिया दूध भी ले सकते हैं अथवा दूध या मठेके बदले तरकारियोंका रस या जूस ले सकते हैं।

२३ दिन ऐसा ही भोजन करे। धीरे-धीरे रोटीकी मात्रा बढाकर ८-१० दिनमें पूरे भोजन पर आना चाहिए।

(घ) बीस दिनसे ऊपरका उपवास तोडनेके लिए—

जो क्रम ऊपर बताया है वही क्रम रखे परन्तु मात्रा धीरे धीरे बढाने और जल्दी न करे। दूधकी पूरी मात्रा ऊपर बताये दिनके २३ दिन बाद आनी चाहिए।

जो लोस दूध न लेना चाहे उनके लिए भी ऊपर बताया क्रम ही उपयुक्त है किन्तु फल और दूधकी मात्रा कम रखनी पडती है।

भोजनकी मात्रा शुरू शुरूमें कम रखे और धीरे धीरे बढावे और ऊपर बताये हुए दिनांसे २-३ दिन बाद पूरे भोजन आना चाहिए।

जितना लम्बा उपवास होता है उतनी ही अधिक सावधानी की आवश्यकता रहती है। पूरे दूध अथवा पूरे भोजनपर आनेमे उपवासकी लम्बाईके अनुसार देर लगती है।

यह हमेशा याद रखे कि १५ दिनोसे ऊपरका उपवास लम्बा उपवास होता है। इसमे धीरे धीरे दूध और फल तरकारी आदि की मात्रा बढ़ावे। रोटी बड़ी सावधानी से दे। रसदार फलोंमे सन्तरेका रस दे।

लम्बे उपवास और दूध

कई तरहके उपवास तोड़नेमे दूधका उपयोग किस तरह होता है इस विषय पर ऊपर लिखा गया है। जो लोग निराहार रहकर उपवास नहीं कर सकते वे मिताहार और थोडा थोडा दूध लेते हुए बहुत दिनो तक अन्न नहीं ग्रहण करते। यह भी स्वास्थ्यके लिए उपयोगी क्रम है। आयुर्वेदमे लिखा है—ये गुणा लघने पोषा ते गुणा लघु भोजने।

यह क्रम किस प्रकार चलाना चाहिए और ससारके प्रसिद्ध चिकित्सक किरा क्रमसे इस तरहकी व्यवस्था करते हैं उसे हम यहाँ देना चाहते हैं—

उपवासमे केवल जल पिया जाता है और किसी तरहका आहार नहीं लिया जाता। यह निराहार उपवास है। इस उपवास मे कमजोरी जल्द आ जाती है। दूसरे कमजोर लोगोंको ऐसे उपवासकी सलाह नहीं दी जाती। ऐसे लोगो को सुबह शाम गरम मीठा दूध एक एक ग्लास देना चाहिए और सारे दिन पानी पीना चाहिए। यह अर्ध उपवास है। मुनक्केमे दूध मीठा किय जा सकता है

(२) जिस तरह समूचा दूध देने का विधान उपवास में है उसी तरह मक्खनिया दूध एक एक ग्लास सुबह शाम दिया जाता है और दिन भर पानी दिया जाता है। मक्खनिया दूध उन लोगों को अक्सर दिया जाता है जिनके बदन में चरबी बहुत होती है।

(३) जो लोग दूध लेना पसन्द नहीं करते अथवा जिनको दूध देना उपयुक्त नहीं समझा जाता उनको सुबह शाम एक एक ग्लास सन्तरे का रस देना चाहिए। और दिन भर पानी देते रहना चाहिए। उपवास में पानी नहीं बन्द किया जाता है। दो-दो घंटे पर बराबर पानी दिया जाता है।

(४) दूध और फलके रस द्वारा अर्ध उपवास की विधि का वर्णन ऊपर किया गया। विभिन्न अवस्था के कारण मठासे भी अर्ध उपवास चलता है। इसके लिए सुबह दोपहर शाम तीन बार एक एक ग्लास मठा दिया जाता है और दिन भर बीच में पानी दिया जाता। आवश्यकतानुसार मठे में से मक्खन निकाला भी जाता है और नहीं भी निकाला जाता।

(५) तरकारियों के रस द्वारा भी अर्ध उपवास चलता है। खीरा ककड़ी आदि को यो ही कुचल कर रस निकालते हैं। यह रस भी सुबह दोपहर शाम एक एक ग्लास लेना चाहिए।

इसी तरह के अनेक तरीके अर्ध उपवास के हो सकते हैं। ये अर्ध उपवास नीरोगता लानेवाले और रोग दूर करनेवाले होते हैं। उपवास में भोजन की विधि यही है जो ऊपर लिखी गई है। यह नहीं है कि आधा पेट रोटी खिला दो और मूँग की दाल दो अथवा पुराना चावल खिलाओ। अन्न कितना भी हलका होगा फल और शाक तरकारियों के रस अथवा दूध से भारी होगा। ऐसी ही चीजें उपवास में पहले दी जाती हैं। रोटी और दाल आदि नहीं

मिताहार और दूध

मिताहार द्वारा भी इलाज होता है। इस मिताहारसे अधिक कमजोरी नहीं आती और कमजोर आदमीको भी यह चिकित्सा दी जा सकती है। मिताहारमें अन्न बन्द रखना पड़ता है। सूते में वे मौसमी फल और दूध इन्हींका उपयोग अकसर किया जाता है। तरकारियोंका रस और फलों द्वारा भी मिताहार चलाया जा सकता है। समूचे दूधके बदले मसुवन निकाला दूध भी स्थिर जा सकता है। वैसे ही मठेक भी हस्तेमाल किया जा सकता है।

विधि १—एक या डेढ़ छटाँक किशमिश और एक ग्लास गरम दूध दिनमें दो-तीन बार दिया जाता है। मुँहमें किशमिश और दूध दोनों साथ भर लेते हैं और चबाते हैं जो दूध बचता है आखिरमें पी लेते हैं।

विधि २—प्रातः काल एक छटाँक किशमिश और एक ग्लास दूध, दोपहरको एक पका केला और एक ग्लास दूध अथवा एक मीठा सेब और एक ग्लास दूध। शामको ६ खजूर और एक ग्लास दूध। खजूर और दूध मुँहमें एक साथ लेकर चबाना चाहिए।

एक खजूर बीज निकालकर और थोड़ा दूध अथवा आधी खजूर और थोड़ा दूध एक साथ मुँह में लेकर चबाना चाहिए। वैसे ही किशमिश और दूध एक साथ मुँह में लेकर चबाना अच्छा है। शेष दूध अन्त में पी लेना चाहिए।

विधि ३—एक छटाँक कोई मीठा फल, एक छटाँक कड़े आवरण वाले मेवे (नटस) और दो ग्लास दूध दिन में तीन बार सुबह दोपहर शाम।

(२) जिस तरह समूचा दूध देने का विधान उपवास में है उसी तरह मक्खनिया दूध एक एक ग्लास सुबह शाम दिया जाता है और दिन भर पानी दिया जाता है। मक्खनिया दूध उन लोगों को अक्सर दिया जाता है जिनके वदनमें चरबी बहुत होती है।

(३) जो लोग दूध लेना पसन्द नहीं करते अथवा जिनको दूध देना उपयुक्त नहीं समझा जाता उनको सुबह शाम एक एक ग्लास सन्तरे का रस देना चाहिए। और दिन भर पानी देते रहना चाहिए। उपवासमें पानी नहीं बन्द किया जाता है। दो-दो घंटे पर बराबर पानी दिया जाता है।

(४) दूध और फलके रस द्वारा अर्ध उपवासकी विधि वर्णन ऊपर किया गया। विभिन्न अवस्थाके कारण मठासे भी अर्ध उपवास चलता है। इसके लिए सुबह दोपहर शाम तीन बार एक एक ग्लास मठा दिया जाता है और दिनभर बीचमें पानी दिया जाता। आवश्यकतानुसार मठेमें से मक्खन निकाला भी जाता है और नहीं भी निकाला जाता।

(५) तरकारियोंके रस द्वारा भी अर्ध उपवास चलता है। खीरा ककड़ी आदि को योही कुचल कर रस निकालते हैं। यह रस भी सुबह दोपहर शाम एक एक ग्लास लेना चाहिए।

इसी तरहके अनेक तरीके अर्ध उपवासके हो सकते हैं। ये अर्ध उपवास नीरोगता लानेवाले और रोग दूर करनेवाले होते हैं। उपवासमें भोजनकी विधि यही है जो ऊपर लिखी गई है। यह नहीं है कि आधा पेट रोटी खिला दो और मूँगकी दाल दो अथवा पुराना चावल खिलाओ। अन्न कितना भी हलका होगा फल और शाक तरकारियोंके रस अथवा दूधसे भारी होगा। ऐसी ही चीजें उपवासमें पहलें दी जाती हैं रोटी और दाल आदि नहीं

मिताहार और दूध

मिताहार द्वारा भी इलाज होता है। इस मिताहारसे अधिक कमजोरी नहीं आती और कमजोर आदमीको भी यह चिकित्सा दी जा सकती है। मिताहारमें अन्न बन्द रखना पड़ता है। सूखे मेवे, मौसमी फल और दूध इन्हींका उपयोग अक्सर किया जाता है। तरकारियाँ का रस और फलों द्वारा भी मिताहार चलाया जा सकता है। समूचे दूधके बदले मन्थन निकाला दूध भी दिया जा सकता है। वैसे ही मठेरू भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

विधि १—एक या डेढ़ छटोंक किशमिश और एक ग्लास गरम दूध दिनमें दो-तीन बार दिया जाता है। मुँहमें किशमिश और दूध दोनों साथ भर लेते हैं और चबाते हैं जो दूध बचता है आखिरमें पी लेते हैं।

विधि २—प्रातः काल एक छटोंक किशमिश और एक ग्लास दूध, दोपहरको एक पका केला और एक ग्लास दूध अथवा एक मीठा सेब और एक ग्लास दूध। शामको ६ खजूर और एक ग्लास दूध। खजूर और दूध मुँहमें एक साथ लेकर चबाना चाहिए।

एक खजूर बीज निकालकर और थोड़ा दूध अथवा आध खजूर और थोड़ा दूध एक साथ मुँह में लेकर चबाना चाहिए। वैसे ही किशमिश और दूध एक साथ मुँह में लेकर चबाना अच्छा है। शेष दूध अन्त में पी लेना चाहिए।

विधि ३—एक छटोंक कोई मीठा फल, एक छटोंक क आवरण वाले मेवे (नट्स) और दो ग्लास दूध दिन में तीन बार सुबह दोपहर शाम।

विधि ४—६ या १२ खजूर और एक या दो ग्लास दूध दिन में तीन बार सुबह दोपहर शाम ।

विधि ५—कोई भीठा फल एक छटॉक नट्स एक छटॉक उबली हुई तरकारियों का रस एक ग्लास सुबह, यही मेवे और फल और कच्ची तरकारियों का रस एक ग्लास दोपहर को । मेवे और फल और एक या दो ग्लास दूध शाम को ।

इसी तरह की मिठाहारकी अनेक विधियाँ हो सकती हैं जिनका चिकित्सक समय समयपर कामसे ताते हैं ।

स्वास्थ्य-सम्बन्धी जीवन पुस्तक तपेदिक

[लेखक - महेन्द्रनाथ पाण्डेय, आयुर्वेद जिशारद]

राजग्वना या तपेदिक क्यों होता है इसका ठीक ठीक कारण, बच्चे के उपाय, रोग के लक्षण और उस प्राचीन चिकित्सा पद्धति का वर्णन जो अत्यन्त प्राचीन काल से हमारे देश में प्रचलित थी और आजकल योरोप आदि देशों के सेनीटोरियम या स्वास्थ्य गृहों में जि । विधियों का अवलम्बन लेकर सफलता पूर्वक इलाज होता है । तपेदिक के सम्बन्ध में सारी जानकारी की बातें इस पुस्तक में हैं । इस रोग से बच्चे के लिए प्रत्येक घर में इसकी एक प्रति रहनी चाहिए । हिन्दी में आपने ढंग की पहली पुस्तक है । मूल्य ४)

तपेदिक पर विद्वानों की चन्द सम्मतियाँ

प्रस्तुत पुस्तक के अध्ययन से इस भयंकर रोग से बचे रहने के आदेश प्राप्त हो सकते हैं, मैं इस सुन्दर पुस्तक की रचना पर योग्य लेखक की धन्यवाद देता हूँ ।

डॉक्टर सत्यप्रकाश
"प्रयाग विश्व विद्यालय"

लेखक की आठ अनमोल पुस्तकें

फलाहार चिकित्सा—फलों द्वारा किस प्रकार चिकित्सा होती है, इनमें कौन-कौन गुण हैं, आदि बातों पर पूर्ण अनुभव के साथ प्रकाश डाला गया है। मू० २।)

स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियाँ—शाक तरकारी के सम्बन्ध में वैद्यक शास्त्र से लेकर आज तक के वैज्ञानिक अनुसन्धानों एवं प्राकृतिक चिकित्सा के अनुभव के आधार पर लिखी पुस्तक। नवीन संस्करण। मू० १।)

मठा उमके गुण तथा उपयोग—(परिधीयत तीसरे संस्करण) मठे से सभी तरह का बिगड़ा स्वास्थ्य कैसे बनता है, यह उपयोगी वर्णन पुस्तक में पढ़िए। मू० ॥२)

आँख का अचूक इलाज—चश्मा छोड़ने की अनुभूत विधि बताने वाली—यदि आप चश्मा लगाते हों या लगाना चाहते हों आपकी आँख में कोई रोग हो हर हालत में यह पुस्तक आपकी सहायता करगी और अचूक इलाज बतायेगी। मू० २।)

जुकाम—इसमें जुकाम, ब्रोंकाइटिस, दमा, खाँसी, निमोनिया, इन्फ्लुएन्जा आदि रोगों का अचूक इलाज बताया गया है। जनता के बड़े काम की चीज है। मू० १।)

तपेदिक—अभी प्रकाशित हुई है। आज तक हिन्दी में इस विषय पर कोई इतनी सुन्दर और सर्वाङ्ग पूर्ण पुस्तक नहीं निकली। रोगी को पुरा-पुरा लाभ पहुँचानेवाली बातों का वर्णन सरल भाषा में दिया गया है। तपेदिक के सम्बन्ध की सारी जानकारी की बातें इसमें दी गई हैं। इस मूजी रोग से बचने के लिए प्रत्येक घर में इसकी एक प्रति होनी चाहिए। मूल्य ४)

शब्द के गुण और उपयोग—इसमें शब्द के सम्बन्ध की सारी जानकारी और इलाज की बातें बसाई गई हैं। मू० ॥१॥

दूध-चिकित्सा—अभी प्रकाशित हुई है। दूध में क्या गुण है ? इससे इलाज किस प्रकार किया जाता है ? दूध की बनी चीजों का हमारे स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव पड़ता है ? दूध से पूरा-पूरा लाभ किस प्रकार उठाया जाय ? दूध से जीवन किस तरह बढ़ता है ? यह उपयोगी वर्णन पुस्तक में पढ़िये। इस विषय पर आज तक ऐसी पुस्तक हिन्दी में नहीं निकली। मूल्य ४)

निराश रोगियों का एक सहारा

महेन्द्र रसायनशाला, कटरा, इलाहाबाद

स्वास्थ्य सम्बन्धी नये विषयों की पुस्तकें प्रकाशित करके और सस्त दामों बेचकर हम चाहते हैं कि रोग्य लोग अपना स्वास्थ्य बना लें और प्राकृतिक जीवन व्यतीत करें। किन्तु जो लोग रोगों के चक्कर में पड़ गये हैं और जिनको कुछ सहायता की आवश्यकता है हम उन्हें सहर्ष सहायता देने को तैयार हैं। हमारे यहाँ ज्वर, अतीसार, सग्रहणी, लीवर (यकृत) तिल्ली, खासी, क्षमा, बवासीर, कब्ज, प्रमेह, धातुजीर्ण, स्वप्नदोष, नामदी, गर्मी, सृजाक, पेचिश, रक्तविकार, निद्रा-नाश, बल्लड प्रेशर, बात रोग, पेट के कीड़े, बच्चों के सभी रोग, स्त्रियों के सभी रोग, गर्भिणी रोग, आदि सभी रोग अच्छे किये जाते हैं।

जो लोग हम से सलाह लेना चाहें वे पूरा हाल लिख भेजें और जवाब फोर्लिप पता लिखा हुआ टिकट लगाकर लिफाफा भेजें हम उनको व्यवस्था-पत्र देंगे। इसके लिए २॥) फीस पेशगी ली जाती है।

मैनेजर—महेन्द्र रसायनशाला, कटरा, इलाहाबाद

